گزارش

حضور سرکار عالیہ بیگم صاحبہ نے بہت سی کتابیں ہم لڑکیوں کے فائدے کیواسطے تالیف و تصنیف کیں ہیں۔ ان ہی کتابوں میں سے ایک کتاب کا نام "تندرستی" ہے۔ میں نے اس کتاب کو سوال و جواب کے طریقے سے یاد کیا۔ روزانہ سبق کے ساتھ سوال و جواب لکھتی گئی۔ مجھکو اُمید ہے کہ جو بہنیں اس کا مطالعہ کریں گی اس طرز کا پڑھنا بھلا معلوم ہوگا کہ اچھی طرح یاد بھی ہوگیا اور کتاب کی کتاب بھی بن گئی۔ یہ سب سرکار عالیہ کا ہی طفیل ہے خدا ان کے سایہ کو ہم سب پر ہمیشہ قایم رکھے۔

شاہا بقائے عمر تو باشد ہزار سال ‏ ‏ ‏ لیکن بہ این حساب بصد حشمت و جلال
سال ہزار ماہ و ماہ ہزار یوم ‏ ‏ ‏ یوم ہزار ساعت و ساعت ہزار سال

مؤرخہ یکم دسمبر سنہ ۱۹۱۵ء

اشرف النساء

(بنت مولوی عبدالغفور صاحب بی اے مہتمم تنظیمات)

ریاست بھوپال

بسم اللہ الرحمن الرحیم

تندرستی

باب اوّل

فصل اوّل

ہوا

س زندگی کے واسطے سب سے مقدّم چیز کیا ہے اور کیوں؟

ج ہوا۔ کیونکہ ہم بغیر ہوا کے ایک منٹ زندہ نہیں رہ سکتے۔

س کونسی ہَوَا صحت کے لیے مفید ہے؟

ج تازہ اور صاف ہَوَا جو نہ خشک ہو اور نہ مرطوب اور خراب بخرول سے جو زمین سے نکلتے رہتے ہیں نیز گرد و غبار سے پاک ہو۔

س خَراب ہَوَا کی پہچان کیا ہے؟

ج خَراب ہَوَا میں عموماً بدبو معلوم ہونے لگتی ہے۔

س صاف ہَوَا کو کون لوگ جلد پہچان سکتے ہیں؟

ج جو لوگ صاف ہوا میں رہنے کے عادی ہیں وہ فوراً صاف ہَوَا کو پہچان سکتے ہیں۔

س ہوا کس طرح پھیپڑوں میں داخل ہوتی ہے؟

ج تنفس یعنی سانس لینے کے ذریعہ سے۔

س جب ہَوَا پھیپڑوں میں داخل ہوتی ہے تو وہ کیا کام کرتی ہے؟

ج رُوح کو بڑھاتی اور خون کو صاف کرتی ہے۔

س بادِ سموم کس کو کہتے ہیں؟

ج گرم زہریلی ہَوَا کو جو گرم ملکوں میں چلتی ہے۔

س لُو کس کو کہتے ہیں؟

ج گرم ہوا کو جو ہندوستان میں گرمی کے موسم میں چلتی ہے۔

س گرمی کے موسم میں گرمی کے بُرے اثرات سے محفوظ رہنے کے لیے لوگ اکثر کیا تدابیر اختیار کرتے ہیں ؟

ج ذی مقدرت لوگ نقلِ مکان یا تبدیلِ سرزمین کرتے ہیں۔ متوسط درجے کے لوگ اکثر دوپہر کا وقت خس خانہ اور خار خانہ میں گزارتے ہیں۔

س موسم گرما میں گرم ہوا کے اثر سے عموماً کونسی بیماری پیدا ہوتی ہے ؟

ج۔ بُخار یعنی تپ۔

س گرم ہوا کے اثر سے جو تپ پیدا ہوتی ہے اُس کی ابتدائی اور بعد کی علامتیں کیا ہیں ؟

ج اِبتدائی علامت دردِ سر اور بخار ہے بعد کی علامتیں یہ ہیں متلی۔ نظامِ عصبی میں فتور۔ پسینہ کا بند ہونا۔ جلد کا گرم و خشک ہونا سینہ کا جکڑ جانا۔ پیشاب کا زیادہ مقدار میں یا قطرہ قطرہ ہونا۔ فمِ معدہ میں بوجھ یا خالی پن۔

س سخت لُو لگنے سے کونسی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں؟

ج تشنج۔ بے ہوشی۔ سوء تنفس۔

س سخت لو لگنے کی حالت میں کیا کرنا چاہیئے؟

ج جس وقت ابتدائی علامات ظاہر ہوں مریض کو تاریک اور ٹھنڈے کمرے میں لٹا کر پنکھا جھلنا اور ٹھنڈا پانی پلانا چاہیئے اور کپڑا یا اسفنج تر کر کے جسم کو پونچھتے رہنا چاہیئے۔ اور سر پر کپڑا پانی میں تر کر کے یا برف کا ٹکڑا رکھنا اور تلئین یعنی ہلکا مسہل دینا چاہیئے کیری کا آبشورہ بھی بہت مُفید ہے۔

س کن لوگوں پر لو کا اثر جلد ہوتا ہے؟

ج بچوں اور عورتوں پر۔

س سخت گرمی میں رہنے سے جب بے ہوشی طاری ہو تو کیا کرنا چاہیئے؟

ج مریض کو چت لٹانا چاہیئے تمام جسم کو ملنا اور پنکھا جھلنا چاہیئے ٹھنڈے نخلخے سُنگھانے چاہئیں اور آب سرد کے چھینٹے مونھ پر لگائے جائیں۔ مفرح شربتوں کا استعمال کیا جائے۔ اگر بے ہوشی دیر تک قایم رہے تو رائی کا پلاسٹر پنڈلیوں پر یا گُدّی کے نیچے

لگانا چاہیئے۔

س قبض کی شکایت عموماً کس طرح پیدا ہوتی ہے۔؟

ج ثقیل چیزوں کے کھانے اور ایسے کمروں میں رہنے سے جہاں ہوا کا گذر نہو۔

س تمازتِ آفتاب سے محفوظ رہنے کے واسطے کس رنگ کی چھتری سب سے زیادہ مفید ہے۔؟

ج سیاہ اور سفید چھتری۔

س گرمی کے موسم میں جب گرم ہوا چلتی ہو تو باہر جانے کے وقت کیا کیا احتیاط کرنی چاہیئے؟

ج سولر ہیٹ (کلاہِ شمسی۔ آفتاب گرداں) استعمال کرنا چاہیئے ٹھنڈا چشمہ لگانا چاہیئے۔ باریک فلالین کا کرتہ، یا ہلکی اُونی بنیان، یا سُوتی موٹی بنیان پہننا چاہیئے۔

س۔ ہندوستان میں سرد ہوا کا کب زور ہوا کرتا ہے؟

ج موسم سرما میں۔

س کس موسم میں سرد تر ہوا اور کس موسم میں سرد خشک ہوا چلا کرتی ہے؟

ج سرد تر ہوا عموماً برسات میں اور سرد خشک ہوا عموماً جاڑے میں چلا کرتی ہے

س خشک ہوا اور تر ہوا کی کیا پہچان ہی؟

ج اگر تر کپڑا ہوا میں لٹکانے سے جلد خشک ہوجائے تو سمجھنا چاہیے کہ ہوا خشک ہی اور اگر دیر میں سوکھے تو سمجھنا چاہیئے کہ ہوا تر ہی۔

س سرد خشک ہوا اور سرد تر ہوا اکثر کونسے امراض پیدا کرتی ہی؟

ج نزلہ و زکام۔

س سردی بدن میں کس طرح سرایت کرتی ہی؟

ج پسینہ میں یکایک ہوا لگنے سے مسامات بند ہوکر دورانِ خون میں نقص آجاتا ہی جس سے زکام، نزلہ، کھانسی، پسلی کا درد وغیرہ امراض اُٹھ کھڑے ہوتے ہیں۔

س سردی لگ جانے کے بعد کیا کرنا چاہیئے؟

ج فوراً بہت گرم پانی سے غسل کرنا گرم گرم چاء یا قہوہ یا دس گرین تک کی مقدار میں کونین کا استعمال مفید ہوسکتا ہی اگر قبض ہو تو کوئی ملین دوا کھا لینی چاہیئے۔

س سردی سے خاص کر کن لوگوں کو بہت احتیاط کرنی چاہیئے؟

ج ضعیف مردوں۔ عورتوں اور بچوں کو۔

س برسات میں امراض کی زیادتی کیوں ہوتی ہے؟

ج برسات میں رطوبت زیادہ ہوتی ہے اور وہ عفونت کو جلد قبول کر لیتی ہے۔

س عفونت کہاں سے آتی ہے؟

ج حیوانات کے بول و براز اور فضلات اور نباتات کے سڑنے گلنے اور انسان و حیوانات کے تنفس اور کارخانہ جات کے ذرات سے۔

س حرارتِ غریزی کس کو کہتے ہیں؟

ج یہ وہ چیز ہے جس پر زندگی کی بنیاد قایم ہے۔ یہ حرارت ہوا اور خون کی آمیزش سے پیدا ہوتی ہے اور بدن میں قایم رہتی ہے اور قلب پر اس کا خاص اثر ہوتا ہے۔

س پردہ نشین مستورات کی چہل قدمی کا کیا انتظام کیا جا سکتا ہے؟

ج۔ مکانات کے ساتھ کشادہ اور وسیع صحن رکھنا چاہیئے اور ایسا باغ بنوانا چاہیئے جس میں عورتیں یہ چہل قدمی کر سکیں۔

فصل دوم

پانی

س ہوا کے بعد زندگی اور صحت قایم رکھنے کے لیے سب سے زیادہ ضروری چیز کیا ہی؟

ج پانی۔

س ناصاف پانی کا اثر صحت پر کیا ہوتا ہی؟

ج طرح طرح کے خوفناک امراض پیدا کرتا ہی۔

س واٹر ورکس کس کو کہتے ہیں؟

ج نَل کے ذریعہ سے پانی بہم پہنچانے کے انتظام کو واٹر ورکس کہتے ہیں

س نَل کے ذریعہ سے کس طرح کا پانی دیا جاتا ہی؟

ج اکثر جگہہ جوش دیا ہوا پانی اور بعض جگہہ بغیر جوش دیا ہوا۔

س عموماً پینے کے پانی کی نسبت کیا احتیاط کرنی چاہیئے؟

ج جوش دیکر صاف کرلینا چاہیئے اگر نل سے جوش دیا ہوا پانی آتا ہو

تو اُس کو صاف کر لینا چاہیے۔

س دریا کا پانی کیسا ہوتا ہے؟

ج عموماً ناصاف اور بدمزہ ہوتا ہے۔

س دریا کا پانی عموماً ناصاف کیوں ہوتا ہے؟

ج اکثر شہر قصبات اور گاؤں دریا کے کنارے آباد ہوتے ہیں۔ آبادی کے لوگ فضلات، کچرہ وغیرہ ان میں پھینکتے ہیں، کنارے پر مُردے جلاتے ہیں، کپڑے دھوتے ہیں، نہاتے ہیں۔ سارے شہر کی موریاں بہکر دریا میں ملتی ہیں اس لیے دریا کا پانی خراب ہو جاتا ہے

س کن جگہوں کا پانی بہت ناصاف ہوتا ہے؟

ج جھیل، خندق، گڈھے کا اور ایسے تالاب کا جو خشک ہوتا رہتا ہے اور ایسے کنوئیں کا جو کم گہرا ہوتا ہے۔

س کونسا پانی عموماً سب سے صاف اور عمدہ ہوتا ہے؟

ج چشمہ کا پانی اور بارش کا پانی جو زمین پر نہ گرا ہو۔

س ناصاف پانی کو مائکراسکوپ (خوردبین) سے دیکھنے پر کیا نظر آتا ہے؟

بکثرت کیڑے نظر آتے ہیں۔

س صاف پانی کا رنگ اور مزہ کیسا ہوتا ہے؟

ج بے رنگ اور خوش مزہ۔

س پانی کو جوش دینے سے کیا بات حاصل ہوتی ہے؟

ج اُس کے جراثیم جل جاتے ہیں اور معدنی اور نباتی کثافتیں ضائع ہو جاتی ہیں۔

س جوش دینے کے بعد پانی کو کیا کرنا چاہیے؟

ج تام چینی یا چینی کے برتن میں رکھ کر برتن کو گرد سے محفوظ رکھنے کے لیے نم کپڑے سے ڈھانک دینا چاہیے۔ اگر مٹی کے برتن میں رکھا جائے تو اُس کو روزانہ دھلوا لینا چاہیے اور تیسرے چوتھے دن دھو کر اُسے سوندھا لیا جائے اور پندرھویں دن پینے کے پانی کا گھڑا بدل دیا جائے۔

س اگر پینے کا پانی تالاب یا کنوئیں سے لیا جائے تو کیا احتیاط ضروری ہے؟

ج ایسے تالاب یا کنوئیں کے چاروں طرف تاربندی کر دینی چاہیے

یا دیوار یا کٹھرا بنادیں اور گرد درخت نہ اُگنے دیں - تالاب میں سنگھاڑے نہ لگائیں -

س پانی بھرنے کی برتنوں کی نسبت کیا احتیاط کرنی چاہیے ؟

ج آہنی ڈول ہونا چاہیے، مشک کو صاف رکھنا چاہیے، پکھال کی جگہ لوہے کے پیپے ہوں تو بہتر ہی -

س پانی صاف کرنے کا کیا طریقہ ہی ؟

ج پانی کو کانڈیز فلوئڈ Condy's Fluid یا پوٹیسیم Potassium پرمانگنیٹ Permanganate (رس کپور) یا پھٹکری یا بادام کی گری سے صاف کرنا چاہیے -

س پانی کے فلٹر Filter کرنے کا کیا طریقہ ہی ؟

ج صاف کیے ہوئے پانی کو کوئلہ اور ریت کے گھڑوں کے ذریعے فلٹر Filter کرنا چاہیے - یا پاسٹور چیمبرلینڈ P. Chamberland طرز کا فلٹر استعمال کرنا چاہیے -

س غریب آدمیوں کو جو پانی صاف کرکے فلٹر نہ کرسکتے ہوں کیا احتیاط کرنی چاہیے ؟

ج پانی کو صاف اور قلعی دار برتن میں جوش دیکر ٹھنڈا کرلیں اور گھڑوں میں بھرتے وقت موٹے کپڑے میں چھان لیں۔

س پانی پینے میں کن احتیاطوں کی ضرورت ہے؟

ج خالی معدہ میں۔ یا منزل سے آتے ہی، یا سو کر اُٹھتے ہی یا فواکھات (میوہ جات) کھانے یا کسی ورزش و محنت کا کام کرنے کے بعد ہی پانی نہیں پینا چاہیے۔ وضع حمل کے بعد فوراً ٹھنڈا پانی دینا بھی مُضر ہے۔ زیادہ برف ڈال کر پانی پینا یا بغیر ضرورت پانی پینا یا سوڈا لیمینڈ وغیرہ زیادہ پینا اچھا نہیں ہے۔

فصل سوم

غذا



س کیوں غذا کی ضرورت ہوتی ہے؟

ج بقائے زندگی اور قیام صحت کے واسطے۔

س کیوں کہا جاتا ہے کہ انسان کا بدن جلتی ہوئی بھٹّی کی مانند ہے؟

ج اس لیے کہ جس طرح بھٹّی سلگائے رکھنے کے لیے ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے اسی طرح انسان کے جسم میں حرارت اور گرمی پیدا کرنے کے لیے خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

س خوراک سے بدن کا نشو و نما کس طرح ہوتا ہے؟

ج خوراک سے معدہ میں جانے کے بعد بہت سے تغیرات ہوتے ہیں اور پھر وہ خون بن کر رگوں میں دوڑتی اور جسم کے ہر حصّہ کا نشو و نما کرتی ہے۔

س غذا کس قسم کی ہونی چاہیے ؟

ج ایسی ہونی چاہیے کہ اُس میں بدن کی پرورش کرنے والے اجزا کا حصہ زیادہ ہو۔

س غذا کے کھانے میں کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیئے ؟

ج غذا کو وقتِ معیّنہ پر کھانا چاہیئے۔ بعد غذا فوراً کسی دماغی کام میں مصروف نہیں ہونا چاہیے، قبل غذا پانی نہیں پینا چاہیے۔ لیکن غذا سے نصف گھنٹہ قبل ایک گلاس ٹھنڈا پانی پی لینے سے عموماً قبض رفع ہو جاتا ہے۔

س غذا کی تجویز کے لیے کن باتوں کا لحاظ ضروری ہے؟

ج عمر اور تندرستی اور بیماری اور موسم وغیرہ کا۔

س موسم کے لحاظ سے غذا کس قسم کی ہونی چاہیے؟

ج برسات میں رطوبت کو جذب کرنے والی اور گرمی میں سیّال غذا اور نباتات کا اور جاڑے میں گوشت اور گھی وغیرہ کا زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔

س صُبح کے وقت کن چیزوں کا ناشتہ کرنا چاہیے ؟

ج چائے، کوکو، Cocoa ٹوسٹ Toast اور میوہ کا مگر زیادہ چائے کا استعمال اچھا نہیں ہے۔

س چائے کے کیا نقصانات ہیں؟

ج چائے کمزور کردیتی ہے دل اور اعصاب کے مریضوں کے لیے مضر ہے۔

س دوسرا کھانا کس وقت کھانا چاہیے اور اُس میں کونسی چیزیں ہونی چاہئیں؟

ج دوسرا کھانا قریب گیارہ بجے کے ہونا چاہیے اس میں گوشت، انڈا مچھلی، ترکاری اور بھونے یا اُبلے ہوئے پھل استعمال کیے جائیں۔

س اور کھانے کس وقت کھانے چاہئیں اور ان میں کیا چیزیں ہونی چاہئیں؟

ج تین چار بجے چائے یا دودھ وغیرہ، بسکٹ یا ٹوسٹ مکھن کے ساتھ اور شب کو آٹھ بجے کھانا کھایا جاوے۔ اس کھانے میں بھونا ہوا گوشت ضرور ہونا چاہیئے۔

س دن میں کتنی مرتبہ کھانا کھانا چاہیے اور کتنے کتنے گھنٹہ کے وقفہ سے؟

ج زیادہ سے زیادہ تین بار اور کم سے کم دو بار پانچ یا چھ گھنٹہ کے وقفہ

سے کھانا چاہیے۔ بچوں کو تھوڑا تھوڑا کر کے کئی مرتبہ کھلانا چاہیئے۔

س سبز ترکاری کا کیا فائدہ ہے؟

ج گوشت کی اصلاح کرتی اور قبض رفع کرتی ہے۔

س جن کا معدہ خراب ہو گیا ہو اُن کو کن چیزوں سے پرہیز کرنا چاہئے؟

ج نشاستہ کی چیزوں سے۔

س دماغی محنت کرنے والوں کے لیے کیا چیز مفید ہے؟

ج بادام مقشّر کا حریرہ۔

س روغنی اشیاء سے کیا نقصان ہوتا ہے؟

ج زیادہ استعمال ہاضمہ کو خراب کرتا ہے۔

س کن غذاؤں کو ایک ساتھ نہیں کھانا چاہیے؟

ج جلد ہضم ہونے والی اور دیر میں ہضم ہونے والی غذاؤں کو۔

س میوہ جات کے کھانے کا عمدہ وقت کیا ہے؟

ج انحدار غذا کا وقت ہے یعنی جب غذا ہضم ہونے لگے۔

س تھوڑے تھوڑے وقفہ سے بغیر صادق اشتہا کھانے سے کیا نقصان ہوتا ہے؟

ج تخمہ (بدہضمی) وغیرہ ہونے کا اندیشہ ہے۔

س چند اچھی غذاؤں کے نام لو؟

ج بکری کا گوشت، پرند کا گوشت، مچھلی، انڈا، شہد، دالیں، گیہوں چاول، چنا، آلو، کرم کلا، گوبھی، گاجر، شلغم، چقندر وغیرہ۔

س خام سلاد Salad کے کھانے میں کیا احتیاط کرنی چاہیئے؟ اور کیوں؟

ج خام سلاد Salad میں متعدی امراض کے جراثیم ہوتے ہیں اس لیے اس کو کھانے سے پہلے گرم پانی یا کانڈیز فلوئڈ Condy's Fluid سے دھولینا چاہیے۔

س کانڈیز فلوئڈ Condy's Fluid کے بنانے کی کیا ترکیب ہے؟

ج ایک ماشہ پوٹاش پرمینگنیٹ Potash Permanganate ایک بوتل پانی میں ملا دینے سے کانڈیز فلوئڈ Condy's Fluid بن جاتا ہے۔

س مچھلی کے گوشت میں کیا فوائد ہیں؟

ج مچھلی کا گوشت زود ہضم اور مقوی ہی کیونکہ اس میں فاسفورس Phosphorus شامل ہوتا ہی۔

س چند اچھّی مچھلیوں کے نام لو؟

ج سنول، روہو، بام، اکالوٹ، سنگن۔

س مچھلی کے کھانے میں کیا احتیاطیں کرنی چاہئیں؟

ج کانٹے کو احتیاط سے نکال ڈالنا چاہیئے یا گلا ڈالنا چاہیئے۔ مری ہوئی یا زہر سے ماری ہوئی مچھلی نہیں کھانا چاہیئے۔

س عمدہ مچھلی کی کیا پہچان ہی؟

ج عمدہ مچھلی کی یہ پہچان ہی کہ اُس کے جبڑے کا رنگ گلابی ہوتا ہی۔

س کانٹے کے گلانے کی کیا ترکیب ہی؟

ج اولے کا پانی اور نوسادر کے ڈالنے سے کانٹا گل جاتا ہی۔

س ولایتی خوراکی سامان جو ٹین میں بند ہو کر آتا ہی اُس کا استعمال کیسا ہی؟

ج مناسب نہیں ہی۔

س ہمارے ملک میں بیشتر کس طریقہ سے گوشت پکایا جاتا ہی؟ اور اسمیں

کیا خرابی ہے؟

ج پہلے مسالہ میں چڑھا گیا پھر پانی خشک ہونے پر بھونا گیا، پھر پانی دیکر شوربا کر لیا گیا۔ اس طرح پکانے میں گوشت کے اجزائے مغذیہ سوخت ہو جاتے ہیں یا اڑ جاتے ہیں۔

س گوشت پکانے کی بہتر ترکیب کیا ہے؟

ج اول ہی مرتبہ بھون کر شوربا دینا چاہیے یا صرف بھونا ہوا رہنے دیا جائے جو زیادہ مفید ہے۔ گوشت کو دم پخت یا قیمہ بنا کر کھانا اور بھی اچھا ہے۔

س گوشت کے متعلق کیا احتیاط کرنی چاہیے؟

ج جس وقت گوشت آئے فوراً معائنہ کر لیا جائے کہ نرم تو نہیں ہو گیا ہے یہ بھی انتظام ہونا چاہیے کہ بیمار جانور ذبح نہ کیے جائیں۔ اور ذبح ہونے کے بعد گوشت کو مکھیوں کے ہجوم سے بچایا جائے۔ گوشت وغیرہ رکھنے کے لیے جالی دار الماری اور چھینکے استعمال کرنے چاہئیں۔ قیمہ مشین کے ذریعہ سے بنانا چاہیے۔

س غذا کو کس طرح کھانا چاہیے؟

ج بہت اطمینان سے خوب چبا چبا کر تاکہ اس کے اجزا ریزہ ریزہ ہو کر

لعاب دہن کے ساتھ مل جائیں۔

س سُرخ مرچ کا کیا نقصان ہے؟

ج آنتوں اور معدہ میں سوزش پیدا کرتی ہے۔

س دودھ میں کیا خوبی ہے؟

ج دودھ میں وہ تمام اجزا موجود ہیں جن سے انسان کا بدن نشو و نما پا سکتا ہے

س بعض آدمیوں کو دودھ سے کیا نقصان ہوتا ہے؟ اور اس کا کیا علاج ہے؟

ج ریاح پیدا ہوتے ہیں۔ علاج یہ ہے کہ دودھ میں سوڈا ملا لیا جائے یا اس میں اونٹانے کے وقت سونٹھ کی گرہ ڈال دی جائے۔ لائم واٹر Lime Water (چونے کا پانی) ملانے سے بھی دودھ ہضم ہو جاتا ہے۔

س گائے کے دودھ میں کیا خوبی ہے؟

ج زود ہضم ہوتا ہے اور ریاح بھی کم پیدا کرتا ہے۔

س دودھ کو بیمار کے کمرہ میں کیوں نہیں رکھنا چاہیے؟

ج اس لیے کہ دودھ میں ہوائی کثافتوں کو جذب کرنے کی قوت نہایت

تیز ہوتی ہے۔

س دودھ کے متعلق احتیاط نہ کرنے سے کونسی بیماریاں پیدا ہوسکتی ہیں؟

ج تپ دق، بخار کہنہ، پیچش، ہیضہ۔

س صاف دودھ کس طرح حاصل کیا جاسکتا ہے؟

ج تھنوں کو پہلے صابون کے گرم جھاگ سے دھوکر ایک صاف اور ملائم تولئے سے خشک کر لینا چاہیئے۔ دُہنے کے بعد تین سے پانچ منٹ تک جوش دینا چاہیئے اس کے بعد صاف تام چینی یا چینی کے جگ یا پیالوں میں رکھکر تہ کئے ہوئے نم کپڑے سے ڈھک دینا چاہیئے یا اسٹرلیلائزڈ Starilized بوتلوں میں رکھنا چاہیئے جس کی ہوا نہایت صاف ہو۔

س دودھ کو جوش دینے سے کیا فائدہ ہوتا ہی ؟

ج بیماری کے جراثیم ضائع ہو جاتے ہیں اور دودھ بگڑنے سے محفوظ رہتا ہی۔

س جوش دینے کے بعد ہوائی کثافتوں کے جذب کرنے کی قوت دودھ میں باقی رہتی ہی یا نہیں ؟

ج باقی رہتی ہے۔

س ایک قسم کے جانور کا دودھ دوسرے قسم کے جانور کے دودھ میں ملانا چاہیئے یا نہیں ؟

ج نہیں ملانا چاہیے۔

س کس جانور کا دودھ استعمال نہیں کرنا چاہیئے ؟

ج جو خود بیمار ہو یا جس کے نیچے بیمار بچہ دودھ پیتا ہو۔

س مسلول گائے کے معلوم کرنے کا کیا طریقہ ہے ؟

ج حال میں ایک ٹیکہ ایجاد ہوا ہے اگر گائے مسلول ہے

ہی تو ٹیکہ اُٹھیگا ورنہ خشک ہو جائے گا۔

س نمک کے کیا فوائد اور کیا نقصانات ہیں ؟

ج یہ جسم کی خاص کر ہڈّیوں کی ساخت میں بہت کام دیتا ہی زیادہ نمک خشکی پیدا کرتا ہے اور دُبلا کر دیتا ہی۔

س شیریں غذا کب مفید ہوتی ہے اور اس کی زیادتی سے کیا نقصانات ہوتے ہیں ؟

ج شیریں غذا کھانے کے بعد کبھی کبھی مفید ہوتی ہی اس کی زیادتی سے صفرا پیدا ہوتا ہے اور جگر کو نقصان پہنچتا ہے اور معدہ میں اِسترخا پیدا ہوتا ہے۔

س پھیکی غذا کا کیا نقصان ہی ؟

ج بھوک کو ساقط کرتی ہی۔

س ترش غذا کب مفید ہوتی ہی ؟

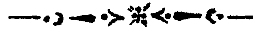
ج جب صفرا کی زیادتی ہو۔

س شراب اور مُنشّی اشیاء کا کیا نقصان ہی؟

ج ان سے صحت کو سخت ضرر پہنچتا ہے۔

س مسلمانوں کے یہاں شراب اور منشی اشیاء کا استعمال مذہباً کیسا ہی؟

ج حرام۔



فصل چہارم

سونا

س سونے کے کیا فوائد ہیں؟
ج سونے سے تمام اعضا کی تھکن دور ہو جاتی ہے اور ازسرِ نو تازگی آجاتی ہے۔
س بچّوں کو کیوں زیادہ اور بوڑھوں کو کم نیند آتی ہے؟
ج بچّے جس قدر سونے میں بڑھتے ہیں اس قدر جاگنے میں نہیں بڑھتے یہی سبب ہے کہ بچّے زیادہ سوتے ہیں۔ بوڑھوں کو اس لئے نیند کم آتی ہے کہ اُن کی نشوونما کا وقت گذر چکتا ہے۔

س عمر کے لحاظ سے انسان کو کتنا سونا چاہیئے ؟

ج چھوٹے بچّوں کو جب تک سوئیں سونے دینا چاہیئے جب بچّے کی عمر ۶ سال کی ہو جائے تب اُس کو بارہ گھنٹے تک سونا چاہیئے اور ایک دو گھنٹہ دن کو بھی آرام کرنا چاہیئے جب دس سال کی عمر ہو تو ایک دو گھنٹہ کم کر دینا چاہیئے اس کے بعد سن بلوغ تک نو یا دس گھنٹے کافی ہیں۔ ایک جوان آدمی کو کم سے کم چھ گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ آٹھ گھنٹے سونا کافی ہے۔

س جلد سونے سے کیا فائدہ ہے ؟

ج بڑا فائدہ یہ ہے کہ سویرے آنکھ کُھلتی ہے اور یہی سہانا وقت ہے جس میں خدا کی عبادت حضورِ قلب سے ہو سکتی ہے۔

س عورتوں کو مردوں سے زیادہ سونے کی ضرورت کیوں ہے ؟

ج اس لئے کہ عورت مرد سے کمزور ہوتی ہے اور تفکرات واشغال کی وجہ سے اس کا دل اور دماغ مصروف کار رہتا ہے۔

س میدان میں سونے کے لئے شب کے وقت کس قسم کا لباس پہننا چاہیئے؟

ج اونی لباس؟

س جاڑے کے موسم میں سونے کے وقت کمرے کے متعلق کیا احتیاط کرنی چاہیئے؟

ج کھڑکیاں یا دروازے اتنے کھلے رہیں کہ کمرے کی گرم ہوا باہر جا سکے، بند کمرے میں کوئلہ جلا کر یا جلتا ہوا لیمپ چھوڑ کر نہیں سونا چاہیئے۔

س کس طرح سونے میں غذا اچھی طرح ہضم ہوتی ہے؟

ج اوّل تھوڑی دیر داہنی کروٹ لینا چاہیئے پھر بائیں کروٹ دیر تک سونا چاہیئے اس کے بعد تھوڑی دیر داہنی کروٹ سونا چاہیئے۔

س اگر نیند کم آتی ہو تو کن تدابیر سے اس نقصان کو
دُور کیا جا سکتا ہے؟
ج لیٹ کر کتاب دیکھنا، روشنی کا گل کر دینا طبیعت
کو خواب کی طرف متوجہ کرنا۔ قصّہ کہانی سُننا آہستہ
آہستہ گانا۔ سہلانا۔ سر پر تیل ملنا۔ تلوے کی
مالش کرنا۔

فصل پنجم

مکان

س ہندوستان میں عموماً کس طرح کے مکان بنائے جاتے ہیں؟

ج تنگ و تاریک، چھوٹا صحن۔ ہوا کی آمدورفت کا ذریعہ ندارد۔ پاخانہ کا فرش کچا۔

س کس جگہ مکان بنانا صحت کے لئے مضر ہے؟

ج نم ناک اور نشیبی زمین پر یا جس جگہ سڑی گلی چیزوں کا انبار ہو یا گنجان درختوں کا جھنڈ ہو۔

س مکان کے بنانے میں کن باتوں کا خیال رکھنا چاہیے؟

ج مکان ڈھالو اور بلند زمین پر مشرقی رخ ہونا چاہیے صحن وسیع اور کمرے ہوا دار ہوں۔ مغربی اور جنوبی رُخ میں برآمدے ہونا بھی ضروری ہیں۔ بڑے کمروں کی چھتوں اور دیواروں میں روشندان بنانے چاہئیں اگر زمین مرطوب ہو تو بالاخانہ ضرور بنایا جائے ورنہ بلند کرسی دیجائے۔

س کن مقامات سے دُور مکان بنانا چاہیے؟

ج قبرستان، مرگھٹ۔ مسلخ۔ کارخانہ دُخانی وچرمی، کونڈے، تالاب وغیرہ سے۔

س مکان کی موریاں کیسی ہونی چاہئیں؟

ج ایسی ہونی چاہییں کہ بارش کا پانی فوراً نکل جائے اور موری کو سڑک کی نالی سے ملا دیا جاے تاکہ مکان کا خراب پانی نکل جایا کرے اور مکان کے اندر جذب نہ ہو۔

س مکا[illegible] فرش کس چیز کا ہونا مناسب ہے ؟

ج اطا[illegible]ائل کا۔

س [illegible]یواروں پر پتے یا کاغذ لگانا کیوں بُرا ہے ؟

ج کیونکہ ان میں برسوں تک متعدی امراض کے جراثیم اپنا گھر بنا لیتے ہیں۔

س پوتائی یا رنگ کرنے میں کیا خیال رکھنا چاہیئے ؟

ج پہلے قلعی یا رنگ بالکل کھرچ دیا جائے خصوصاً جبکہ کسی متعدی مرض سے کوئی حادثہ ہوگیا ہو۔

س صفائی مکان کے متعلق ہمارے ملک کی بعض اچھی پُرانی رسموں کو بیان کرو ؟

ج ہندؤں میں دیوالی اور مسلمانوں میں شب برات کے دنوں میں مکانوں کی پوتائی اور صفائی کا کیا جانا۔

س کن مکانوں میں خس کی ٹٹی اور پردہ نہیں لگانا چاہیئے ؟

ج جن میں دھوپ کم جاتی ہو اور جو مرطوب ہو۔

س فرنیچر (اسباب) کو کس طرح صاف کرنا چاہیے؟

ج کمروں کے فرنیچر کو روز صاف کرنا چاہیے جہاں چٹائی۔سیتل پاٹی، مٹی کا فرش ہو تو ستھرائی کے بعد خفیف سی بھیگی ہوئی جھاڑن سے پونچھ دینا چاہیئے دری اور قالین کو خاص قسم کے برش سے صاف کرنا چاہیئے۔پالش دار فرنیچر کو خشک جھاڑن ہی سے صاف کیا جائے۔ بانس وغیرہ میں برش یا ستھرائی باندھ کر چھت کو بھی صاف کرنا ضروری ہے۔اگر چھت گیری بندھی ہو تو زیادہ سے زیادہ سال بھر میں ایک مرتبہ کھول کر اس کو صاف کر لینا چاہیئے۔

س اگر کمروں میں باورچی خانہ کا دھواں آتا ہو تو اس سے کمروں کو کس طرح محفوظ رکھ سکتے ہیں؟

ج جا بجا روئی کے گالے لٹکا دیں تاکہ وہ دھوئیں

کو جذب کرلیں اور وہ مکان میں نہ پھیلے۔

س مکانات میں مختلف ضرورتوں کے کمرے کس طور پر رکھنے چاہئیں؟

ج صاحب خانہ کے خواب گاہ کے نزدیک غسل خانہ اور قضائے حاجت کے لئے جگہ بنائی جائے۔ خوابگاہ کے نزدیک ایک چھوٹا کمرہ بیٹھنے کا ہونا چاہیئے۔ کھانے کی جگہ اور عبادت کی جگہ علٰحدہ علٰحدہ ہونی چاہیئے۔ بچّوں کی خواب گاہ اپنی خواب گاہ سے علٰحدہ لیکن بالکل متصل رکھنا چاہیئے۔ رہائش کے دالان یا کمروں سے دُور باورچیخانہ اور اجناس کا گودام بنانا چاہیئے تمام کمرے ایسے انتظام سے ہونے چاہئیں کہ ایک سے دوسرے میں بغیر صحن میں جانے کے آمدورفت ہوسکے۔ شاگرد پیشہ لوگوں کے رہنے کی جگہ فاصلے پر ہونی چاہیئے۔

س دو آدمیوں کے واسطے خواب گاہ کا طول و

عرض و بلندی کتنی ہونی چاہیئے ؟

ج طول ۲۰ فٹ سے اور عرض و بلندی ۱۰ فٹ سے کم نہ ہونی چاہیئے۔

س نوکروں کو جو کمرے رہنے کے لئے دئے جائیں اُن کی نسبت کیا احتیاط کرنی چاہیئے ؟

ج یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ ایسے کمرے غلیظ نہ ہونے پائیں اور نوکروں کا سامان بھی صاف رکھا جائے۔



فصل ششم

باورچی خانہ



س باورچی خانہ کے بنانے میں کن احتیاطوں کی ضرورت ہے ؟

ج باورچیخانہ روشن۔ ہوادار۔ سنگین اینٹ یا گچ کا بنا ہوا ہونا چاہیئے دھواں نکلنے کا راستہ بھی ضرور رکھا جائے، باورچی خانہ میں ایک ایسی موری ہونی چاہیئے جس سے دھوؤں کا پانی فوراً نکل جائے اگر ایسی موری نہ ہو تو دھوؤں کے

پانی کو کسی گہرے برتن میں ڈالنا اور پھر اس کو
بالٹیوں کے ذریعہ سے مکان سے دور پھکوا دینا
چاہیئے۔

س باورچی خانہ کو کس طرح صاف رکھنا چاہیئے ؟

ج باورچخانہ روزانہ دھویا جائے۔کھانا پکنے کے
بعد پس خوردہ باورچی خانہ میں نہ رہنے دیا جائے
دیواروں اور چھتوں کی بھی روزانہ صفائی ضروری
ہے برتنوں کو حتیٰ الامکان باورچی خانہ سے باہر
دھونا چاہیئے ۔

س کن برتنوں میں کھانا پکانا مضر صحت ہے ؟

ج تانبے اور پیتل اور مٹی کے برتنوں میں ۔

س اگر تانبے کے برتنوں میں کھانا پکایا جائے تو کیا
احتیاط کرنی چاہیئے ؟

ج تانبے کے برتنوں کی زیادہ سے زیادہ دو ہفتہ بعد
ضرور قلعی کرانا چاہیئے ۔

س اگر مٹی کے برتنوں میں کھانا پکایا جائے تو کیا
احتیاط کرنی چاہیئے ؟
ج روزانہ برتنوں کو مانجھ دھو کر سوندھانا چاہیئے
س کھانا پکانے کے لئے سب سے اچھے برتن کس
چیز کے ہوتے ہیں اور ان کو کس طرح صاف رکھنا
چاہیئے ؟
ج ایلومینم کے۔ ان کو استعمال کے بعد فوراً صاف
کر دینا چاہیئے۔ صابون سے صاف کرنا چاہیئے
ورنہ مانجھنے سے اس میں لکیریں پڑ جائیں گی۔
س کھانے کے برتنوں میں کونسے برتن سب سے
اچھے ہوتے ہیں ؟
ج خالص چینی کے برتن۔
س تام چینی کے برتنوں میں کیا خرابی ہے ؟
ج یہ برتن جلد خراب ہو جاتے ہیں اور اگر ذراسی
چینی بھی جھڑ جائے تو ان میں کھانا یا پینا نہایت

خطرناک ہو جاتا ہے۔

س چینی اور تام چینی کے برتنوں کے صاف کرنے کی سہل ترکیب کیا ہے؟

ج صابون یا نمک کے پانی سے ان کو دھویا جائے یا لیموں کا ٹکڑا رگڑ دیا جائے۔

س ٹین کے اندر شیرہ دار چیز کو کیوں نہیں رکھنا چاہیئے؟

ج اس میں زہریلا مادہ پیدا ہو جاتا ہے جس سے دست آنے لگتے ہیں اور کسی کو پیچش بھی ہو جاتی ہے۔

س کھانا نکالنے کے لئے کونسے برتن اچھے ہوتے ہیں؟

ج چینی اور تام چینی کے۔

س برتنوں کو دھونے کے بعد کس طرح خشک کرنا چاہیئے؟

ج صاف کپڑے سے پونچھنا چاہیئے۔

س صافی کو کس طرح صاف رکھنا چاہیئے؟

ج روزانہ صابون سے دھونا چاہیئے۔

س باورچی خانہ میں پانی کس طرح رکھنا چاہیئے؟

ج اگر پانی کا نل ہو تو بہتر ہے ورنہ آہنی بالٹیاں یا پیتل کے گگرے ہونے چاہئیں۔

س چولھے پر برتنوں کو کس طرح رکھنا چاہیئے؟

ج ڈھکا ہوا۔

س ایندھن کو کس طرح رکھنا چاہیئے؟

ج کسی کوٹھری یا کونے میں قرینہ سے جمع کر کے رکھنا چاہیئے۔

فصل ہفتم

گودام اجناس خوردنی

س گودام اجناس خوردنی کس طرح کا بنانا چاہیئے ؟

ج یہ گودام باورچی خانہ کا دوسرا حصّہ ہے یہ بھی روشن اور ہوا دار ہونا چاہیئے اور فرش پختہ ہونا چاہیئے تاکہ چوہے اپنا گھر نہ بنا سکیں۔

س اجناس خوردنی کے متعلق کیا احتیاطیں کرنی چاہئیں ؟

ج جنس کو برتنوں میں رکھنا چاہیئے بارش کے موسم

میں اجناس کو نم ہوا کے اثر سے بچانا چاہیئے
اجناس کے برتنوں کو بند رکھنا چاہیئے۔ گیہوں وغیرہ
کو بنا چُنا کر اور دھو کر خشک کر کے پسوانا چاہیئے۔
مصالحہ وغیرہ بھی دھو کر پیسنا چاہیئے نمک بھی
دھو کر ڈالا جائے۔

— ——

فصل ہشتم

پاخانہ

س پاخانہ کس طرح کا بنانا چاہیئے؟

ج پاخانہ کا فرش اور قدمچے پختہ ہونے چاہئیں نالیاں چوڑی ہونی چاہئیں اور روشنی اور ہوا کے لئے روشندان ہونے چاہئیں اور بھنگی کے آنے جانے کا راستہ ایسا ہو کہ وہ باہر سے صفائی کر سکے۔

س پاخانہ کو کس طرح صاف رکھنا چاہیئے؟

ج روزانہ فنائل چھڑکنا چاہیئے اور دُھلوانا چاہیئے اور ہفتہ عشرہ میں کل فرش اور قدمچے چند فٹ اوپر تک دیواریں کولتار Coal tar سے پُتنا

دی جایا کریں۔ جو لوگ بنگلوں اور کوٹھیوں میں
رہتے ہیں ان کو چاہیئے کہ لیٹرین Latrine کمپاؤنڈ
Compound سے دُور رکھیں اور لیٹرین کے نزدیک دو آہنی
ظرف غلاظت جمع کرنے کے لئے رکھے رہیں۔ ایک کو
روزانہ خالی ہونا چاہیئے اور دھوپ میں خوب خشک
کرکے کولتار لگا کر دوبارہ استعمال میں آنا چاہیئے
دونوں کے ڈھکنے اچھی طرح ٹھیک ہونے چاہیئں۔

س کموڈ کو کس طرح خالی کرنا چاہیئے؟

ج خالی کرنے سے پہلے خشک مٹی ڈالدینی چاہیئے۔

فصل نہم

لباس

س لباس کی کیا غرض ہے ؟
ج ستر و حفاظت جسم ۔
س کس لحاظ سے لباس جدا گانہ ہونا چاہیئے ؟
ج فصل و موسم کے لحاظ سے ۔
س موسم سرما کا لباس کیسا ہونا چاہیئے ؟
ج ایسا ہونا چاہیئے کہ باہر کی سردی بدن تک نہ پہنچے اور بدن کی گرمی قائم رہے ۔
س گرمی کا لباس کیسا ہونا چاہیئے ؟
ج ایسا ہونا چاہیئے کہ بدن کی گرمی کو نکلنے نہ دے اور

سُورج کی شعاعوں کو جذب نہ کرے ۔

س ہندوستان میں زیادہ تر کس طرح کے کپڑے پہنے جاتے ہیں ؟

ج سُوتی ، اونی ، ریشمی ، سَن کا کپڑا ۔

س اونی کپڑے کا کیا اثر ہے ؟

ج جو حرارت مسامات سے خارج ہوتی ہے اُس کو پھیلنے نہیں دیتا اور خود بھی جسمانی حرارت کو جذب نہیں کرتا اور خارجی گرمی کو جسم کے اندر پہنچنے سے مانع ہوتا ہے اس لئے موسم کے بدلنے سے یکایک جو اثر ہوتا ہے اُس سے حفاظت کرتا ہے ۔

س سُوتی کپڑے کا کیا اثر ہے ؟

ج پسینہ کو خوب جذب کرتا ہے اور خارجی سردی اور گرمی کو جسم کے اندر پُہنچا دیتا ہے ۔

س ریشمی کپڑہ کس طرح پہننا مفید ہے ؟

ج بدن سے ملحق ۔

س سَن کے کپڑے کا کیا اثر ہے ؟
ج اس سے گرمی خوب خارج ہوتی ہے لیکن اس کو جسم سے ملحق نہیں پہننا چاہیئے کیونکہ جب پسینہ آتا ہے تو بدن کو یکایک ٹھنڈا کر دیتا ہے۔
س موسم سرما میں کس طرح کا کپڑا پہننا چاہیئے ؟
ج اُون یا اُون اور ریشم ملا ہوا کپڑا یا رُوئی بھرا ہوا کپڑا۔
س کپڑوں کے نیچے روئی کی فتوئی (صدری۔کمری) پہننا کیسا ہے ؟
ج مضر صحت ہے۔
س موسم گرما میں کس طرح کا کپڑا پہننا چاہیئے ؟
ج سُوتی، ریشمی اور سَن کا کپڑا۔
س فلالین کس موسم میں اور کس طرح پہننا مفید ہی ؟
ج ہر موسم میں اور اندر کا کپڑا سفید فلالین کا مفید ہی
س رنگین اور غیر رنگین کپڑوں کا کیا اثر ہے ؟

ج رنگین کپڑے بہ نسبت غیر رنگین کپڑے کے زیادہ حرارت جذب کرتے ہیں۔

س سرد اور گرم ملکوں میں رنگ کے لحاظ سے کپڑا کس طرح کا ہونا چاہیئے؟

ج سرد ملکوں میں گہرے رنگ کا اور گرم ملکوں میں ہلکے رنگ کا۔

س بیماری کے لحاظ سے کپڑوں کا رنگ کیسا ہونا چاہیئے

ج بعض بیماریوں میں خاص خاص رنگ کے کپڑے صحت پر مفید اثر ڈالتے ہیں مثلاً آنکھ کی بیماریوں میں ہرا یا نیلگوں رنگ اچھا ہوتا ہے۔

س رنگین کپڑوں میں کس بات کا خیال رکھنا چاہیئے؟

ج یہ کہ رنگ نہ چھوٹتا ہو خصوصاً سبز، زرد، زنگاری رنگ کا بہت خراب اثر ہوتا ہے۔

س گرمیوں میں اگر گہرے رنگ کے کپڑے استعمال کیئے جائیں تو وہ کس رنگ کے ہونے چاہئیں؟

ج نیلے۔ صندلی اور ٹیسو کے گہرے رنگ کے۔

س ہر موسم میں دبیز کپڑا پہننا مفید ہے یا باریک کپڑا؟

ج دبیز کپڑا تاکہ سردی اور گرمی دونوں کی حفاظت رہے پیغمبر صاحب نے ایسا کپڑا پہننے کی ممانعت کی ہے جس میں بدن کا رنگ جھلکتا ہو۔

س تنگ کپڑے میں کیا نقصان ہے؟

ج تنگ کپڑے خون کی گردش کو روکتے ہیں اور ان سے درد سر وغیرہ پیدا ہوتا ہے۔

س سینہ اور کمر کو کسی چیز سے جکڑنا کیسا ہے؟

ج نہایت مضر۔

س کپڑوں کو کب کب بدلنا چاہیئے؟

ج اگر ممکن ہو تو روزانہ ورنہ چوتھے پانچویں دن ضرور تبدیل کرنا چاہیئے۔

س میلے کپڑے کے پہننے میں کیا نقصان ہے؟

ج میلا کپڑا جب جسم سے مَس ہوتا ہے تو ایک طرح کی کھجلی معلوم ہونے لگتی ہے اور مسامات کے ذریعہ سے وہ میل بدن کے اندر سرایت کرتا ہے۔

س گیلا کپڑا پہننے سے کیا نقصان ہوتا ہے؟

ج تنفس اور ہضم کے امراض اور جلدی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔

س رات کو سوتے وقت کیا احتیاط رکھنی چاہیئے؟

ج ہر ایک موسم کے موافق کچھ نہ کچھ اوڑھنا چاہیئے مگر مُنہ کھلا رہے تاکہ تازی ہوا ملتی رہے۔

س اندرونی کپڑا کیا کیا ہونا چاہیئے؟

ج اونی پارچہ اور بنیان کے اوپر لانگ کلاتھ Long cloth کا کُرتا، پاجامہ اور مرطوب ملکوں میں اونی موزوں کا استعمال رکھنا چاہیئے۔

س علاوہ سردی کے موسم کے کن حالتوں میں کسی قدر گرم کپڑے کا استعمال مناسب ہے؟

فصل دہم

غسل و حمام



س غسل کی کیا ضرورت ہے ؟

ج جلد کے اندر مسام ہیں ان سے فضلات نکلتے رہتے ہیں۔ مسامات کا بند کرنے والا مَیل باہر سے بھی جمع ہوتا ہے اور اندر سے بھی پیدا ہوتا ہے اس لئے اس کے صاف رکھنے کی حفظ صحت کے واسطے اشد ضرورت ہے اور اس کی صفائی کا بہتر ذریعہ غسل ہے۔

س غسل کب کب ہونا چاہیئے ؟

ج روزانہ اور اگر روزانہ ممکن نہ ہو تو ہفتہ میں دو تین مرتبہ ضرور ہونا چاہیئے ۔

س سردی اور گرمی کے لحاظ سے غسل کے پانی کی کتنی حالتیں ہیں اور ان کا کیا اثر ہے ؟

ج تین حالتیں ہیں یعنی گرم، سرد، نیم گرم ہر قسم کا پانی غسل پر خاص اثر رکھتا ہے۔

س گرمی میں کس قسم کے پانی سے غسل کرنا چاہیئے ؟

ج حرارت کا خیال کرکے ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا مناسب ہے لیکن بوڑھوں اور کمزور آدمیوں کے لئے ٹھنڈا پانی مفید نہیں۔

س موسم سرما میں کس پانی سے نہانا اچھا ہے اور کیوں ؟

ج گرم پانی سے جس کی گرمی سنٹی گریڈ یعنی ۱۰۰ درجوں والے تھرمامیٹر کے ۳۰ درجہ سے لیکر ۴۰ درجہ تک طبیعت کی برداشت کے مطابق ہونی چاہیئے گرم پانی سے میل زیادہ صاف ہوتا ہے چلد نرم اور تھکن دور ہوتی ہے مسامات کھلتے ہیں احشا کو فائدہ ہوتا ہے۔

س نیم گرم پانی سے نہانا کب مفید ہے ؟

ج معتدل اوقات اور موسموں میں۔
س نہانے میں کیا کیا احتیاط کرنی چاہیئے ؟
ج نہاتے وقت ہوا سے بہت زیادہ احتیاط کرنی چاہیئے
نہا کر جلد باہر آنے سے سردی لگ جانے کا اندیشہ
رہتا ہے غسل کے بعد بدن اور بالوں کو خشک تولیہ
سے خشک کرنا چاہیئے اگر سردی زیادہ ہو تو غسل کے
تولئے نہانے سے پہلے خوب گرم کرلئے جائیں اور نہانے کے
بعد ہی فوراً اُن کو اوڑھ لیا جائے یا لحاف یا کمّل
اوڑھ کر لیٹ رہا جائے۔
س اگر نہانے کے بعد سردی معلوم ہو تو کیا کرنا چاہیئے؟
ج گرم چائے یا دودھ پی لینا چاہیئے۔
س معدے کی کس حالت میں غسل کرنا چاہیئے ؟
ج خلوئے معدہ میں یا کھانے کے بعد کم سے کم تین گھنٹے
گزرنے کے بعد۔
س اگر غسل میں احتیاطیں نہ کی جائیں تو کیا مضرّت

ہو سکتی ہے ؟

ج سب سے کم درجہ کی مضرت یہ ہے کہ زکام پیدا ہو جاتا ہے

س حمّام کے نہانے کا کیا فائدہ ہے ؟

ج تھکن جلد جاتی رہتی ہے رگ پٹھوں وغیرہ کا تناؤ دُور ہو جاتا ہے اور اعصاب مضبوط اور طاقتور ہو جاتے ہیں

س کن حالتوں میں غسل کرنا مُضر ہے ؟

ج جس وقت پسینہ نکل رہا ہو، بدن پسینہ میں تر ہو ضعف و نقاہت ہو، خون بواسیر آتا ہو سینہ یا عضلات کے امراض کی شکایت ہو، معدہ میں غذا کے ہضم کا وقت ہو یا منزل چلکر فوراً ہی آیا ہو یا کوئی اور تھکا دینے والا کام کیا ہو تب فوراً ہی غسل کرنا باعث مضرّت ہے

س صابون سے نہانے کا کیا فائدہ ہے ؟

ج صابون مَیل کو صاف کرتا ہے اور بعض خاص قسم کے صابون جلدی امراض کو دُور کرتے ہیں جیسے خارش میں کاربولک سوپ ۔

س کس قسم کا صابون نہانے میں استعمال نہیں کرنا چاہیئے؟

ج جس میں تیزی یا سوڈے کا جز زیادہ ہو۔

س کس وقت غسل کرنا سب سے بہتر ہے ؟

ج صبح کو سوکر اُٹھنے کے بعد۔

س عورتوں کے لئے کس پانی سے نہانا زیادہ مناسب ہے ؟

ج نیم گرم پانی سے ۔

س ناتوان عورتوں کو غسل کرکے فوراً ہی کیا احتیاط کرنی چاہیئے ؟

ج ایک پیالہ گرم دودھ یا کافی کا قبل تبدیل لباس پی لیں۔

فصل یازدہم

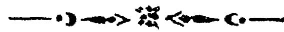
غسل خانہ



س غسل خانہ کس طرح کا اور اُس میں کیا کیا اہتمام ہونا چاہیئے ؟

ج (۱) غسل خانہ کا فرش پختہ ہونا چاہیئے۔ ہوا کے آنے جانے کے لئے روشن دان بھی ہوں۔ موری ایسی ہونی چاہیئے کہ پانی فوراً (۲) کپڑوں کے ٹانگنے کے لئے کھونٹیاں لگائی جائیں (۳) کوئی اونچی کرسی، یا چوکی بھی رکھی جائے تاکہ اُس پر بیٹھکر کپڑے بدل لئے جائیں (۴) نہانے کے لئے فرش پر ایک تخت یا چوکی یا پٹڑا ہونا چاہیئے جس کے اوپر کا تختہ جالی دار رکھا جائے

تاکہ غسل کا پانی نیچے نکل جائے (۵) غسل خانہ میں تھوڑی سی فنائل ہمیشہ چھڑکنی چاہیئے (۶) غسل کے پانی کے لئے آہنی یا تام چینی کی ڈھکنے دار بالٹیاں یا ناندیں یا گگرے ہونے چاہئیں (۷) سرد موسم میں غسل خانہ میں بانسوں کا ایک ٹاپہ اس غرض سے رکھنا چاہیئے کہ اس کے نیچے انگیٹھی یا کسی برتن میں آگ رکھی جا سکے اور ٹاپہ پر تولیہ یا ڈریسنگ گون Dressing gown (قفطان) یا چادر ا ڈالدیا جائے تاکہ بعد نہانے کے یہ چیزیں گرم مل سکیں۔



فصل دوازدہم

ورزش

س ورزش کی ضرورت کیوں ہے ؟
ج صحت قائم رکھنے کے لئے ورزش کی ضرورت ہے ورزش سے بدن کے فضلات تحلیل ہوتے ہیں، بدن میں کاہلی پیدا نہیں ہونے دیتی، حرارت غریزی کے فعل میں مدد پہنچتی ہے .غذا خوب ہضم ہوتی ہے۔
س بدن کے اعضا کو مشین کے پرزے سے کیوں مشابہت دیتے ہیں ؟
ج جب تک مشین چلتی رہتی ہے اُس کے پُرزے اپنا اپنا کام اچھی طرح کرتے ہیں اسی طرح جب تک بدن

سے ورزش کی جاتی ہے تو اس کے اعضا اچھی طرح
کام دیتے رہتے ہیں۔

س نہار منہ یا غذا کے بعد فوراً ریاضت کرنا کیسا ہے؟

ج مُضر صحت ہے۔

س ضعیف آدمیوں کے لئے کونسی ریاضت مناسب ہے؟

ج تھوڑا سا چلنا پھرنا۔

س پیدل چلنے سے کیا فائدہ ہوتا ہے؟

ج ٹانگوں میں طاقت آتی ہے۔

س گھوڑے کی سواری کا کیا فائدہ ہے؟

ج کمر کو طاقت پہنچتی ہے۔

س بعض عورتیں بغیر کسی ورزش کے تندرست رہتی
ہیں اس کی کیا وجہ ہے؟

ج وہ گھر کے کاروبار میں اتنی مصروف رہتی ہیں کہ
ورزش کا بدل ہو جاتا ہے۔

س اگر قبض یا جگر کی کسی بیماری کی وجہ سے ٹہلنے کی ضرورت

ہو تو اس کے لئے کونسا وقت اور مقام مناسب ہے ؟

ج شام کا وقت اور ایسا مقام جہاں درخت نہوں کیونکہ شام کو درختوں سے ایک زہریلی ہوا نکلتی ہے جس کا نام کاربونک ایسڈ گیس Carbonic acid gas

س صبح کے وقت کہاں ٹہلنا چاہیئے ؟

ج باغ وغیرہ میں جہاں درخت ہوں کیونکہ صبح کو درختوں سے ایک گیس اکیسجن Oxygen نکلتی ہے جو صحت کو بڑھاتی ہے

س مستورات کے لئے جب عام قسم کی ورزش کی ممانعت ہو تو کونسی ورزش مفید ہو سکتی ہے ؟

ج بیڈ روم یعنی سونے کے کمرے میں سینڈو ورزش کا آلہ لگا کر ہر روز ایک بار یا دو بار موسم گرما میں ورزش کیجائے تو مفید ہے۔

س بائیسکل کی سواری ہندوستانی عورتوں کے لئے کیسی ہے ؟

ج ڈاکٹر مضر بتاتے ہیں لیکن اگر سواری کی جائے
تو تن کر بیٹھنا چاہیئے۔

س حاملہ عورت کو کیسی ورزش سے پرہیز کرنا چاہیئے؟

ج جس سے جنین پر صدمہ پہنچنے کا اندیشہ ہو مثلاً جھولا
جھولنا، موٹر میں دُور تک سفر کرنا، ٹینس کھیلنا وغیرہ وغیرہ

س کب ورزش بند کردینی چاہیئے؟

ج جب تکان یا سُستی محسوس ہو۔

س سینے اور لکھنے پڑھنے کے کام میں آنکھوں کی حفاظت
کی غرض سے کیا خیال رکھنا چاہیئے؟

ج باریکی یا زیادتی کے ساتھ یا تاریکی اور کم روشنی
میں یہ کام نہیں کرنا چاہیئے یہ آنکھ کے لئے مضر ہے۔

س کھانا پکاتے وقت چولھے کے کس طرف بیٹھنا چاہیئے؟

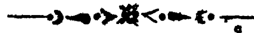
ج جس طرف آگ کی لپٹ اور دھوئیں کا زور نہ ہو
اس سے بھی آنکھ کو نقصان پہنچتا ہے اور رنگ پر
خراب اثر پڑتا ہے۔

س دودھ پلانے والی عورت کو اگر کھانا پکانا پڑے
تو اُس کو کیا احتیاط کرنی چاہیئے ؟
ج کام سے فارغ ہو کر تھوڑی دیر آرام کرے اور پھر
دودھ پلائے -
س امیر عورتوں کو اگر کچھ کام نہ ہو تو کیا کرنا چاہیئے ؟
ج سوزنکاری اور کشیدہ کا کام یا پینٹنگ یعنی نقاشی
کرنا یا سینے کی کل چلانا جو پاؤں سے چلائی جاتی
ہے یا ہارمونیم اور پیانو Piano بجانا یا
یا کروکے Croquet کھیلنا چاہیئے -



فصل سیزدہم

استراحت



س استراحت کی کیوں ضرورت ہے ؟

ج استراحت سے تمام تھکے ہوئے قوائے جسمانی میں قوت پیدا ہو جاتی ہے ۔ اور تندرستی قائم رہتی ہے۔

س استراحت کے واسطے وقت کس طرح نکالا جا سکتا ہے؟

ج ہر شخص کو اپنے کاروبار کا قاعدہ بنانا چاہیئے اور دن کے ہر گھنٹے کا پروگرام تیار کرنا چاہیے اس سے ہر کام میں سہولت ہو گی اور آرام کا کافی وقت ملیگا۔

س استراحت عموماً کس طرح کرنا چاہیئے ؟

ج ایک گھنٹہ روزانہ پلنگ یا سوفہ پر ڈھیلے کپڑے

پہن کر خاموشی کے ساتھ قیلولہ کرنا چاہیئے۔ قیلولہ
کے وقت کوئی فکر یا امر جو خلاف مزاج ہو پیش
نہ آنے دینا چاہیئے۔

س اگر تولید خون کی کمی کی شکایت ہو تو کس طور
پر استراحت کرنا چاہیئے؟

ج ہر کھانے کے قبل ۲۰ منٹ تک لیٹ کر آرام کرے
اور بعد کھانا کھانے کے مکرر آرام کرے۔

س خانہ داری کے فرائض کو کب تک ختم کر ڈالنا
چاہیئے؟

ج دن میں جلد ختم کر ڈالنا چاہیئے۔

س حد سے زیادہ استراحت میں بسر کرنا کیسا ہے؟

ج مضر۔



فصل چہاردہم

تدہین



س تدہین کا کیا فائدہ ہے ؟

ج صاف اور خوشبودار تیلوں کے استعمال سے دل کو قوّت اور روح کو فرحت ہوتی ہے۔

س زچّہ اور بچّہ کے لئے تیل کی مالش کا کیا فائدہ ہے ؟

ج رگ اور پٹھے کی حرکت پر اس کا اثر اچھا پڑتا ہے اور بچّہ کا میل وغیرہ دُور ہوجاتا ہے۔

س قوّت کے لئے کونسا تیل مختلف ممالک میں استعمال کیا جاتا ہے ؟

ج ہندوستان میں سرسوں کا تیل اور عرب و انگلستان

س ویسلین یا ویرولین Vaseline, Varoline یا موم روغن کا کب استعمال کرنا چاہیئے ؟

ج جاڑوں میں یا جبکہ جسم پر خشکی کا اثر زیادہ ہو۔

س بالوں کے لئے کونسا تیل بہت مفید ہے ؟

ج چنبیلی اور بیلے کا تیل۔

س بعض سرد مزاجوں کو کونسا تیل مضر اور کونسا تیل مفید ہوتا ہے ؟

ج چنبیلی کا تیل مضر اور رسالہ کا تیل مفید ہوتا ہے۔

س فی زمانہ کس قسم کے بال بنانے کا رواج ہوتا جاتا ہے اور اس کے لئے کونسا تیل استعمال کیا جاتا ہے ؟

ج گھونگروالے بال۔ انگریزی تیل جس میں دُہنیت نہیں ہوتی ہے۔

س تیل کی مالش کا اور کیا فائدہ ہے ؟

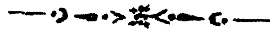
ج کسل اور ماندگی دُور کرتی ہے۔

س جاڑوں میں تیل کی مالش بالعموم کس وقت کرنی چاہیئے؟

ج دوپہر کے وقت۔

س سر میں دھمک اور تکان اور سستی دور کرنے کے لئے کس قسم کے تیل کی مالش مفید ہے۔

ج روغن بادام، روغن کدوئے دراز، روغن کاہو



باب دوم

امراض متعدی سے حفاظت

فصل اوّل

پلیگ (طاعون)

س پلیگ یعنی طاعون کس قسم کا مرض ہے ؟
ج ایک متعدی مہلک قسم کا مرض ہے ۔
س یہ مرض ہندوستان میں کب اور کہاں سے آیا ؟
ج ۱۸۹۶ء میں ہانگ کانگ ملک چین سے آیا ۔
س یہ مرض کس موسم میں پھیلا کرتا ہے ؟

ج ہر موسم میں۔
س یہ مرض کس طور پر انسان کے جسم میں پیدا ہوتا ہے؟
ج طاعون کے کیڑے جن کو بیسی لس پیسٹیز Bacilers Pastes (جرثومۂ طاعون) کہتے ہیں، بذریعہ غذا پانی تنفس یا جلد کی کسی خراش دار جگہ سے داخل بدن ہوکر دوران خون میں شامل ہوجاتے ہیں اور اس سے طاعون کا مرض پیدا ہوتا ہے۔
س جب طاعون کے کیڑے انسان کے جسم کے اندر پہنچ جاتے ہیں تو اس سے کتنی دیر کے بعد یہ بیماری ظاہر ہوتی ہے؟
ج دو دن سے لیکر آٹھ دن تک۔
س جب یہ بیماری ظاہر ہوجاتی ہے تو کتنی دیر تک اس کا اثر رہتا ہے؟
ج چھ گھنٹے سے لیکر ۱۵ دن تک۔
س جب اس مرض کا آغاز ہوتا ہے تو سب سے پہلے

کیا بات نظر آتی ہے ؟

ج چوہے مرنے لگتے ہیں ۔

س کیا چوہے اس مرض کو پیدا کرتے ہیں ؟

ج بعض لوگوں کا خیال ہے کہ چوہے اس مرض کو پیدا کرتے ہیں مگر یہ غلط ہے ۔

س پھر چوہوں کا مار ڈالنا کیوں مفید بتایا جاتا ہے ؟

ج طاعون زدہ چوہوں پر ایک قسم کے پسّو ہوتے ہیں جو اس وبا کے پھیلانے کا باعث ہوتے ہیں اسلئے بطور حفظ ماتقدم چوہوں کا مار ڈالنا مفید ہے ۔

س اس مرض کے دفعیہ کی کیا تدبیر ہے ؟

ج اب تک کوئی تدبیر کامل کارگر ثابت نہیں ہوئی ۔

س طاعون سے بچنے کے لئے کیا تدبیریں کرنی چاہئیں ؟

ج (۱) آبادی سے باہر کھُلی اور اونچی جگہ پر قیام کیا جائے (۲) خورد و نوش کی چیزیں ایسی جگہ سے منگائی جائیں جہاں کہ یہ مرض نہ ہو (۳) اگر مکان چھوڑنا ناممکن

نہ ہو تو فوراً اس کو انگیٹھی یا ادویات سے ڈس انفکٹ
کرا دیا جائے (۴) گندک، لوبان، گوگل یا نیم کے
پتّوں کی دونوں وقت تمام مکان میں دھونی دی
جائے (۵) دروبخ عقربی جو ہر عطار کی دوکان پر
ملتی ہے دروازے پر لٹکائیں (۶) فنائل اور دوسری
عفونت دُور کرنے والی چیزیں موری پاخانہ اور
غسل خانہ میں برابر ڈالی جائیں (۷) مکان کے جس
حصّہ میں ہوا اور روشنی کا اچھی طرح گذر نہ ہو یا جس
میں نمی رہتی ہو اس کو بالکل استعمال نہ کیا جاے۔

س طاعون کے زمانہ میں ننگے پاؤں پھرنا کیوں مضر ہے؟

ج کیونکہ طاعونی پسّو جو طاعون زدہ چوہوں پر سے اُڑکر
اِدھر اُدھر زمین پر پھرتے ہیں ننگے پاؤں پر ان کے
چڑھ کر کاٹنے کا سخت اندیشہ ہے۔

س طاعون کے زمانہ میں جسم پر اگر کوئی خراش ہو جائے
تو کیا کرنا چاہیئے؟

ج اس کو کسی دافع سمیت دوا مثل بورک لوشن Boric Lotion
کاربولک لوشن Carbolic Lotion مرکیوری لوشن
Mercury Lotion وغیرہ سے صاف کرکے پٹی باندھ
دینا چاہیئے اور اسے ہمیشہ ڈھکا ہوا رکھنا چاہیئے۔

س طاعون کے زمانہ میں سرکہ اور دیگر ترش چیزوں
کا استعمال کیسا ہے ؟

ج ان چیزوں کا تھوڑا استعمال کرتے رہنا چاہیئے تاکہ
ہاضمہ قوی رہے ۔

س ان چیزوں کے علاوہ اور کونسی چیزوں کا استعمال
مفید ہوسکتا ہے ؟

ج مفرحات اور مقویات قلب چیزوں کا اور ایسی دوا
کا جس میں تریاقی اثر ہو اور کونین کا ۔

س اگر مکان میں کسی شخص کو طاعون ہو جائے تو کیا
کرنا چاہیئے ؟

ج (۱) مریض کے کمرے میں گھر کے سب لوگوں کی آمدورفت

نہ ہونی چاہیئے بلکہ دو ایک ہوشیار آدمی جو تیمار داری اچھی طرح کر سکتے ہوں اس کی خدمت میں رہیں (۲) مریض کے استعمال کی کل چیزیں علٰحدہ کر دیجائیں (۳) دوا لگانے یا پلانے کے بعد تیمار دار کو چاہیئے کہ فوراً کاربولک Carbolic یا مرکیوری سوپ Mercury Soap سے ہاتھ دھولے اور روزانہ نہا کر لباس بھی تبدیل کرتا رہے (۴) مریض کے اچھے ہونے کے بعد اُس کے تمام کپڑے جو حالت مرض میں استعمال کئے گئے ہوں جلا دئے جائیں (۵) مریض کا کمرہ ڈس انفیکٹ کر دیا جائے ۔

س جو لوگ متعدی امراض کے مریضوں کی عیادت کو جائیں یا اُن کی تکفین یا تدفین میں شریک ہوں اُن کو کیا احتیاط کرنی چاہیئے ؟

ج (۱) موزہ اور جوتا پہنے رہیں (۲) ہاتھ اور مُنہ پر کاربولک آئل Carbolic Oil یا روغن زیتون مل لیں

(۳) جب واپس آئیں فوراً کپڑے اُتار ڈالیں اور کاربولک سوپ سے غسل کریں اور جہاں تک جلد ممکن ہو ان کپڑوں کو دھونے کے لئے دیدیں (۴) اگر یہ فوراً ممکن نہ ہو تو کپڑوں کو علیحدہ ایک گوشے میں فنائل چھڑک کر رکھدیں۔

س اگر مریض طاعون کا اچھا نہ ہو سکے تو اُس کی متعلقہ چیزوں کے ساتھ کیا عمل کرنا چاہیئے ؟

ج وہی عمل کرنا چاہیئے جو اچھے ہونے کی حالت میں بتایا گیا ہے۔

س جو شخص اُس کو غسل دے اور کفنائے اُس کو کیا احتیاط کرنی چاہیئے ؟

ج فوراً گرم پانی اور صابن سے خوب نہا کر کپڑے بدل لینے چاہئیں۔

س طاعون کتنی شکلوں میں ظاہر ہوتا ہے بیان کرو ؟

ج (۱) کبھی کان کے پیچھے یا ران کی جڑ میں یا بغل کے

نیچے گلٹی نکلتی ہے اس میں سوزش ہوتی ہے اور اس کے بعد بخار شروع ہوتا ہے (۲) کبھی پہلے بخار ہوتا ہے پھر گلٹی نکلتی ہے (۳) کبھی گلٹی نہیں نکلتی اور بخار ہوتا ہے (۴) کبھی نمونیا کی طرح سینہ میں درد ہو کر بخار ہوتا ہے (۵) کبھی دستوں کے ساتھ بخار ہوتا ہے۔

س طاعون سے محفوظ رہنے کے لئے سب سے بہتر چیز جو اس وقت تک ایجاد ہوئی ہے کیا ہے ؟

ج طاعونی ٹیکا۔

س طاعونی ٹیکہ سے کیا نتیجہ حاصل ہوتا ہے ؟

ج ٹیکا لینے والے طاعون سے محفوظ رہتے ہیں اور اگر کوئی مبتلائے مرض ہو بھی جائے تو مرض خفیف ہوتا ہے۔

س ٹیکا لگانے کا سب سے مناسب وقت کیا ہے ؟

ج جبکہ وبا کے پیدا ہونے کا احتمال ہو۔

س کن لوگوں کو ٹیکا نہیں لینا چاہیئے ؟

ج کمزور آدمیوں اور چھوٹے بچّوں اور حاملہ عورتوں
وران لوگوں کو جو دل یا دماغ یا گُردہ یا شش
یعنی پھیپھڑے کے امراض میں مبتلا ہوں۔
س کس وقت ٹیکا لینا ممنوع ہے؟
ج جب طاعون آبادی میں اچھی طرح پھیل گیا ہو۔
س ٹیکا لینے کے بعد کیا احتیاط کرنی چاہیئے؟
ج اگر حرارت ہوگئی ہو تو دافع حرارت ادویات سے
حرارت دفع کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے اور قبض
نہونے دیا جائے اور جسمانی اور دماغی محنت سے
پرہیز کیا جائے اور ہلکی اور زود ہضم غذا استعمال
کی جائے۔
س عام طور پر تمام باشندوں کے لئے وبا سے محفوظ
رہنے کا بہتر ذریعہ کیا ہے؟
ج (۱) جس وقت گھروں میں چوہے مرنے لگیں فوراً مکانات
خالی کرکے کھلے اور صاف میدانوں میں قیام کیا

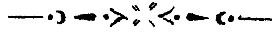
جائے (۲) اور وبائی مقام سے آمد ورفت کا سلسلہ
منقطع کر دیا جائے۔

س اس طریقے میں بڑی خوبی کیا ہے ؟

ج (۱) یہ طریقہ طبّی اور ڈاکٹری تجربات پر مبنی
ہے (۲) اور شرع اسلام کے خلاف بھی نہیں ہے۔
بلکہ عین اُس کے مطابق ہے۔

فصل دوم

کالرا۔ ہیضہ



س ہیضہ کیسا مرض ہے ؟

ج ایک متعدی مہلک مرض ہے ۔

س ہیضہ کے پیدا ہونے کا سبب بیان کرو ؟

ج ہیضہ پانی کی خرابی سے ہوتا ہے، نہ ہوا کی خرابی سے۔ اس مرض کا سم کوما بیسی لس Comma Bacillus نامی ایک کیڑا ہے جو بذریعہ غذا اور پانی جسم انسان میں پہنچ کر اپنا سمی اثر کرتا ہے ۔

س تخمہ کس کو کہتے ہیں ؟

ج زیادتی غذا اور بدہضمی سے جو مرض ہیضہ کی طرح کا

پیدا ہوتا ہے اس کو تخمہ کہتے ہیں۔

س ہیضہ اور تخمہ میں کیا فرق ہے ؟

ج ہیضہ متعدی ہوتا ہے اور ایک خاص کیڑے سے پیدا ہوتا ہے۔ تخمہ متعدی نہیں ہوتا ہے اور زیادتی غذا اور بدہضمی سے پیدا ہوتا ہے۔

س جب کسی مقام میں ہیضہ پھیلنے والا ہوتا ہے تو پہلے سے کیا علامتیں ظاہر ہوتی ہیں ؟

ج اکثر لوگ دست پیچش اور متلی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

س مرض ہیضہ کی کیا علامات ہیں ؟

ج تشنج۔ جسم کا سرد پڑ جانا۔ حرارت غریزی کا کم ہو جانا۔ نبض کا ساقط یا ضعیف ہو جانا۔ آنکھوں کا بیٹھ جانا۔ دست اور قے آنا۔ آواز کا بدل جانا۔ ہاتھ پاؤں کی جلد میں شکنوں کا پڑ جانا۔ پیشاب کا بند ہو جانا۔ چاول کی پیچ جیسے دست آنا۔

س ہیضہ کے کتنے درجے ہوتے ہیں ہر ایک کو بیان کرو

ج چار درجے ہوتے ہیں پہلے درجہ میں اکثر کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی۔ لیکن بعض اشخاص میں سستی۔ بےچینی۔ فم معدہ پر گرانی محسوس ہوتی ہے اور بلا درد دست آتا ہے۔ دوسرے درجہ میں متلی اور قے شدّت کے ساتھ ہوتی ہے۔ اور دست مڑوڑ کے ساتھ ہوتے ہیں۔ پیاس بہت لگتی ہے لیکن پانی پیتے ہی قے ہو جاتی ہے۔ اکثر ہاتھ پاؤں اور شکم میں تشنّج ہوتا ہے۔ تیسرا درجہ دوسرے درجے سے تیز ہوتا ہے اس میں چند ہی دستوں کے بعد سے علامات ردیہ شروع ہو جاتی ہیں۔ جسم ٹھنڈا پڑ جاتا ہے۔ نبض ساقط ہو جاتی ہے۔ شکل بھیانک ہو جاتی ہے۔
تین گھنٹے سے ۲۴ گھنٹے کے اندر مریض مر جاتا ہے
چوتھا درجہ صحت کا ہے۔ جس کی حرارت بتدریج بڑھتی ہے۔ چہرے پر سرخی نمودار ہو جاتی ہے پیشاب کھل کر آنے لگتا ہے دست سبز یا سیاہی مائل ہو جاتے ہیں۔

س ہیضہ سے محفوظ رہنے کے لئے کیا احتیاطیں کرنی چاہئیں؟

ج (۱) پانی اور مکانات کی صفائی (۲) تنگ مکان میں بہت سے لوگوں کا ہجوم نہ ہو (۳) بدبو دار اجزا کو دُور کرکے فنائل وغیرہ ڈلوائی جائے (۴) کھانوں کو مکھیوں سے محفوظ رکھا جائے (۵) اگر کوئیں کا پانی استعمال ہوتا ہو تو اس کو اچھی طرح ڈس انفیکٹ کرایا جائے (۶) مکانوں میں گندھک۔ لوبان۔ برگ نیم وغیرہ روزانہ سُلگائی جائے (۷) کھیرا ککڑی۔ خربوزہ تربوز وغیرہ نہ کھائے (۸) سرکہ پیاز پودینہ کا استعمال رکھا جائے (۹) طبیب یا ڈاکٹر کے مشورہ سے چند پیٹنٹ Patent اور مستند دوائیں فوراً استعمال کے لئے گھر میں موجود رکھی جائیں (۱۰) خالی معدہ نہ رہنا چاہیئے۔ کافور کا پاس رکھنا بھی مفید ہے۔

س گر وبائے ہیضہ کی شدت سے نقل مکان کیا جائے

توکیا احتیاط کرنی چاہیئے ؟

ج (۱) وبا کے مقام سے اتنی دُور جانا چاہیئے کہ وبا زدہ مقام کا اثر نہ پہنچ سکے (۲) اور وہاں کھانے پینے کی چیزوں کا استعمال نہ کیا جائے (۳) پہلے ایسی جگہ جانا چاہیئے جہاں آبادی نہو اور دس روز آبادی سے علٰحدہ رہ کر پھر آبادی کے اندر داخل ہونے میں مضایقہ نہیں ۔

فصل سوم

اسمال پاکس (چیچک)



س یہ مرض عموماً کس عمر میں ہوتا ہے ؟

ج اوائل عمری میں۔

س یہ مرض کس فصل میں پھیلتا ہے ؟

ج اکثر فصل ربیع میں۔

س یہ مرض کیوں وبا کی صورت اختیار کر لیتا ہے ؟

ج یہ مرض ایک مادہ متعفنہ سے پیدا ہوتا ہے جو ایک سے دوسرے کو لگ کر دوسرے میں بھی اس مرض کو پیدا کر دیتا ہے۔

س یہ مرض کتنے قسم کا ہوتا ہے ؟

ج دو قسم کا سخت ہوتا ہے ایک میں بڑا دانہ اور دوسرے میں چھوٹا دانہ نکلتا ہے۔

س پہلے قسم کی سخت چیچک کی کیفیت بیان کرو؟

ج جب یہ چیچک نکلنے والی ہوتی ہے تو پہلے لرزہ سے تپ آتی ہے درد کمر اور درد سر ہونے لگتا ہے۔ متلی اور قے ہوتی ہے تیسرے یا چوتھے یا ساتویں دن دانے نمودار ہوتے ہیں۔ حلق میں تکلیف ہوتی ہے آنکھوں کے اندر بھی دانے نکلتے ہیں، دانہ پہلے نوکدار ہوتا ہے اس میں رطوبت بھی ہوتی ہے جو بعد کو گاڑھی ہوجاتی ہے، جب دانہ پورا ہوجاتا ہے تو اس کے بیچ میں ایک بھورا سا نقطہ نظر آتا ہے دانہ کے ٹوٹ جانے سے اکثر رطوبت نکل جاتی ہے اور پھر خشک ہوکر کھرنڈ بندھ جاتا ہے پھر کھرنڈ خشک ہوکر جھڑنے لگتا ہے۔ سترہ دن کے بعد مریض رو بہ صحت ہوتا ہے کبھی اکیس دن بھی لگتے ہیں۔ دانہ نکلتے ہی

بخار بالکل کم ہو جاتا ہے لیکن آٹھویں دن پھر شدّت
کے ساتھ تپ کا دورہ ہوتا ہے چند دنوں کے بعد
بخار جاتا رہتا ہے اور مریض اچھّا ہو جاتا ہے۔

س دوسری قسم کی سخت چیچک کی کیفیت بیان کرو؟

ج اس میں اوّل ہی سے شدّت کے ساتھ بخار ہوتا او
دانہ نکلنے سے پختہ ہونے کے وقت تک اکثر بڑھتا
رہتا ہے۔ تشنگی کی زیادتی ہوتی جاتی ہے، بیہوشی
اور ہذیان اکثر ہو جاتا ہے۔ دستوں کا ہونا خطرناک
ہے۔ دانے بے قاعدہ نکلتے ہیں، ایک سے دوسرا
دانہ بالکل ملا ہوا ہوتا ہے، ان کی شکل گول اور ہموار
نہیں ہوتی بلکہ بڑ بھنگے اور چپٹے ہوتے ہیں۔ مریض کا
چہرہ اور جلد دونوں زیادہ پھول جاتے ہیں، انکھیں
بند ہو جاتی ہیں، منہ سے لعاب زیادہ نکلتا ہے گلے
سے غذا یا پانی کا اترنا دشوار ہو جاتا ہے۔ اس قسم
کی چیچک میں سمیّت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ قلب جگر

دماغ پر بھی اس کا اثر پہنچتا ہے، اچھے ہونے پر
داغ بہت گہرے اور بڑے بڑے ہوتے ہیں۔

س دو قسموں کی سخت چیچک کے علاوہ اور کونسی چیچک
ہوتی ہے اس کی کیفیت بیان کرو؟

ج یہ خفیف قسم کی چیچک ہوتی ہے اس کو ننھی کھیلتی
چیچک کہتے ہیں اس میں تھوڑا سا بخار ہوتا ہے شروع
ہوتے ہی دانے نمودار ہو جاتے ہیں۔ دانے چھوٹے
اور آسانی سے نکلتے ہیں اور چند دانے نکل کر اچھی
ہو جاتی ہے۔

س چیچک میں کس قسم احتیاطیں کرنی چاہئیں؟

ج (۱) چیچک کے موسم میں ویکسی نیشن Vaccination
یعنی چیچک کا ٹیکہ لینا چاہیئے (۲) یا تنقیہ کرانا چاہیئے
(۳) مریض سے دُور رہنا (۴) اور اُس کی استعمالی
چیزوں کو اپنے استعمال میں نہ لانا چاہیئے۔

س چیچک کا ٹیکہ کس زمانہ میں لگانا سب سے بہتر ہے؟

ج بچپن میں اور ایسے موسم میں کہ یہ مرض پیدا نہ ہوا ہو۔

س کب چیچک کا ٹیکہ نہیں لگانا چاہیئے ؟

ج جب بچّے کی عمر ۶ ہفتہ سے کم ہو یا دانت نکلتے ہوں یا بخار وغیرہ ہو یا دست آتے ہوں یا جلد پر پھُنسیاں یا خارش وغیرہ ہو۔

س چیچک کے ٹیکے کے لئے کونسا لمف Lymph اچھا ہوتا ہے ؟

ج جو گائے کے تھنوں سے حاصل کیا جائے۔

س اچھے ٹیکہ کی کیا علامت ہے ؟

ج جب ٹیکہ صحیح اور اچّھا لگتا ہے تو دوسرے روز بازو پر جہاں ٹیکہ لگتا ہے اُبھرا ہوا نظر آتا ہے اور چھوٹے سے دانے پیدا ہو جاتے ہیں۔ پانچویں چھٹے دن یہ سب دانے ملکر سفیدی مائل ہو جاتے ہیں اور انڈے کی شکل کے یا گول ہو جاتے ہیں۔ ساتویں یا آٹھویں دن ہر ایک دانہ کے گرد سُرخ ہالہ پیدا ہوتا ہے۔ دو ایک دن بعد

شفاف رطوبت سے بھر کر جھلکنے لگتا ہے، گیارھویں دن
دانہ مرجھانے لگتا ہے پندرھویں دن خشک ہوجاتا
ہے اکیسویں سے پچیسویں دن تک جھڑ جاتا ہے۔

س ٹیکہ لگانے کے بعد جب تک ٹیکہ اچھا نہ ہوجائے کیا
احتیاط کرنی چاہیئے ؟

ج آبلہ کو رگڑ وغیرہ سے محفوظ رکھنا چاہیئے اور ہر میلی
چیز سے بچانا چاہیئے۔

س اگر چیچک نکل آئے تو کیا علاج کرنا چاہیئے ؟

ج (۱) زیادہ علاج کرنا غلطی ہے (۲) اگر دانوں کے
نکلنے میں دشواری ہو تو اُن کے نکالنے کی طرف توجہ
کیجائے (۳) اگر دانے اچھی طرح نہ اُبھریں تو اُن کے
اُبھارنے کی دوا دی جائے۔

س چیچک نکلنے پر کن باتوں کا خیال رکھنا مفید ہے ؟

ج (۱) مریض کو سرد ہوا سے بچانا چاہیئے (۲) اگر موسم
بھی سرد ہو تو جس کمرے میں مریض ہو اُس کی ہوا

گرم رکھنی چاہیئے (۳) اگر موسم گرم ہو تو ہوا معتدل
رکھی جائے (۴) بدن کو گرم کپڑے سے ڈھاکے رہیں
(۵) تشنگی کی حالت میں عرق گاؤزبان اور آب سرد ایک
ایک دو دو گھونٹ دیتے رہیں (۶) اگر دانے بیٹھے
ہوئے معلوم ہوں تو برگ جھاؤ کی دھونی اور چھوہارے
گھس کر شہد میں ملا کر چٹائیں (۷) کھوپرا یعنی ناریل کا
چبانا بھی مفید ہے (۸) غذا میں دودھ دال مونگ
بغیر دلی ہو مسور، خشکہ اور ساگو دانہ دیا جائے۔

س جب چیچک نکل آئے تو جسم اور چہرے کو داغ سے
بچانے کے لئے کیا تدبیر کرنی چاہیئے؟

ج (۱) بچّہ کو اندھیرے میں رکھا جائے (۲) دن کی روشنی بھی
نیلے رنگ سے آنی چاہیئے، جس کمرے میں بچہ رکھا جائے اس
کے دروازے روشندان، کھڑکیاں، غرض جہاں جہاں
روشنی کا گذر ہو ان سب جگہوں میں نیلے کانچ لگانا چاہیئے
(۳) لیمپ اگر رکھا جائے تو اس کا گلوب اور چمنی بھی نیلی ہو۔

فصل چہارم

ملیریا



س ملیریا فیور Malaria fever (موسمی تپ) کس کو کہتے ہیں ؟

ج یہ ایک بخار ہے جو اس طرح پیدا ہوتا ہے کہ مچھر اپنے لُعاب دہن کے ذریعہ سے ایک قسم کا زہریلا مادہ انسان کے جسم میں پہنچاتا ہے۔

س اس مچھر کا کیا نام ہے ؟

ج آینُوفیلس Anophelis

س اس بیماری کا زہر ایک انسان سے دوسرے انسان کے جسم میں کس طرح پہنچتا ہے ؟

ج اسی مچھر کے ذریعہ سے۔

س یہ مرض عموماً کس موسم میں ہوا کرتا ہے؟

ج اکثر نومبر سے آخر جنوری تک۔

س اس بخار کی علامات کیا ہیں؟

ج لرزہ، درد سر، متلی اور بخار۔

س لرزہ شروع ہونے پر کیا کرنا چاہیئے؟

ج گرم کپڑا اوڑھانا اور چاء وغیرہ کا استعمال بھی کرنا چاہیئے ہوا سے بچایا جائے اور بستر کو گرم پانی کی بوتلوں سے گرم کیا جائے۔

س لرزہ کے بعد جب گرمی کا درجہ شروع ہو تو کیا کرنا چاہیئے؟

ج مفرح چیزوں کو دینا چاہیئے پسینہ اگر نہ آتا ہو تو پسینہ لانے والی دوا دینا چاہیئے اور یہ احتیاط رکھنی چاہیئے کہ پسینہ کے وقت جسم کو ہوا نہ لگے۔

س جب بخار کا دورہ رفع ہو جائے تو کیا کرنا چاہیئے؟

ج کونین کا استعمال شروع کیا جائے اور اگر ضرورت
دیکھی جائے تو پہلے ایک ہلکا سا تلین (مسہل) دے
دیا جائے۔

س کس شکل میں کونین استعمال زیادہ مفید ہوتا ہے؟

ج بجائے گولیوں اور ٹکیوں کے پانی میں حل کر کے
استعمال کرنا زیادہ بہتر ہے۔

س کس مقدار میں کونین استعمال کرنا چاہیئے؟

ج بچوں کے لئے دو گرین کافی ہوتی ہے اور بڑوں
کے لئے ۵ اگرین تک یا اس سے بھی زیادہ مگر ہمیشہ
ڈاکٹر کی رائے سے دینا چاہیئے۔

س کونین کے نقصانات بیان کرو؟

ج بعض ڈاکٹروں کے نزدیک اس سے اسقاط حمل
کا اندیشہ ہوتا ہے۔ بعضوں کی سماعت پر برا اثر ہوتا
ہے بعض وقت دَدُوڑے ہو جاتے ہیں اور کھجلی
ہونے لگتی ہے۔

س ملیریا کے مچھر کہاں انڈے دیتے اور بڑھتے رہتے ہیں؟

ج غیر نافذ اور غلیظ حوضوں میں اور ایسی جگھوں میں جہاں پانی ساکن ہوتا ہے۔

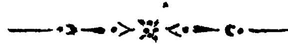
س کس چیز سے مچھروں کے انڈے خراب ہو جاتے ہیں اور ان کی پیدایش کم ہوتی ہے۔

ج کیروسین آئل Kerosine Oil یعنی مٹی کے تیل سے جہاں جہاں ساکن پانی ہو مٹی کا تیل ڈالنا چاہیئے

س مچھروں سے بچنے کے لئے کیا تدبیر کرنی چاہئیں؟

ج (۱) ہفتہ میں کم از کم ایک مرتبہ گھر کا معائنہ کرنا چاہیئے ٹوٹی پھوٹی بوتلیں یا خراب اور خالی بکس علٰحدہ رکھوا دیئے جائیں (۲) جہاں پانی رُکا ہوا ہو وہاں مٹی کا تیل ڈالدیا جائے (۳) پانی کے برتن ہفتہ وار خالی کر کے خشک کئے جائیں (۴) آبنوشی کے حوضوں کو ایسی آہنی جالیوں سے ڈھاکا جائے جن میں مچھر نہ جاسکے (۵) کواڑوں میں آہنی جالیاں لگائی جائیں

(۶) مچھر دانیوں اور پنکھوں کا استعمال کیا جائے (۷) اور ایسی جگہ سونے سے پرہیز کیا جائے جہاں مچھر موجود ہوں (۸) ممکن ہو تو شب میں باہر کم نکلا جائے (۹) یوکلپٹس Eucalyptus کے درخت لگائے جائیں۔



فصل پنجم

انٹرک فیور Enteric Fever یا ٹائیفائڈ فیور Typhoid Fever

محرقہ بطنی۔ محرقہ اسہالی



س (۱) انٹرک یا ٹائیفائڈ فیور Enteric or Typhoid
کس قسم کا بخار ہے ؟

ج متعدی قسم کا۔

س یہ بخار کس عمر والوں کو زیادہ ہوتا ہے ؟

ج بہ نسبت بوڑھوں کے جوانوں کو اور بہ نسبت جوانوں
کے بچّوں کو زیادہ ہوتا ہے۔

س (۳) اس بخار کے ہونے کے کیا اسباب ہیں ؟

ج یہ بخار اکثر خراب گندے مکانات میں رہنے اور کثیف پانی
یا دودھ وغیرہ پینے سے ہوتا ہے۔
س (۴) اس مرض کا زہر جسم میں کس طرح پہنچتا ہے؟
ج اس مرض کے جراثیم بیسی لس ٹائی فوسس Bacillus Typhosis غذا پانی وغیرہ
کے ذریعہ سے آنتوں میں داخل ہوتے ہیں اور
آنتوں کی اندرونی تہ میں زخم کرکے تمام خون
میں زہریلا اثر پھیلا دیتے ہیں۔
س (۵) اس بخار کو ہمارے یہاں کیا کہتے ہیں؟
ج میعادی بخار یا تپ محرقہ یا موتی جھرا۔
س (۶) اس کو موتی جھرا کیوں کہتے ہیں۔
ج اس لئے کہ کبھی جسم پر موتی کے ایسے چھوٹے چھوٹے
دانے پیدا ہوجاتے ہیں۔
س (۷) خاص علامتیں اس مرض کی کیا ہیں؟
ج مریض غذا قریب بالکل چھوڑ دیتا ہے نبض

سریع متواتر اور مختلف ہوتی ہے کرب بیچینی اور پیاس
زیادہ ہوتی ہے بیخوابی اور ہذیان بھی ہوتا ہے یہ
بخار تین ہفتہ تک رہتا ہے آنتوں سے خون کا آنا
اور اسہال ہونا بہت زیادہ خطرناک ہوتا ہے جسقدر
دانے زیادہ نکلتے ہیں اسی قدر مریض کے صحت کی
اُمید ہوتی ہے۔

س (۸) اس مرض کے مریض کے کمرے کی نسبت کن باتوں کا
خیال رکھنا چاہیئے؟

ج کمرہ ہوا دار اور کافی طور پر روشن ہونا چاہیئے۔
کمرے میں پردے اور غیر ضروری فرنیچر نہ رہنے دی
جائیں۔صرف تیمارداروں کو کمرے میں جانے دیا
جائے۔

س (۹) جب بخار زیادہ تیز ہو یا گرمی کا موسم ہو تو ٹمپریچر
گھٹانے کے لئے کیا تدبیر کیجا سکتی ہے۔

ج مریض کو کمبل پر لٹانا چاہیئے اور ٹھنڈے پانی میں

تین تولیوں کو نم کرکے مریض کے جسم کو گردن سے
پاؤں تک ڈھانک دینا چاہیئے۔
باری باری سے نیچے کا تولیہ جب گرم ہو جائے تو اس کو
کھینچنا چاہیئے اور دوسرا تولیہ نیمگرم یا ٹھنڈے پانی
میں ترکرکے اوپر رکھنا چاہیئے۔ یہ عمل قریب نصف
گھنٹے تک جاری رکھا جائے۔

س (۱۰) اس مرض کے مریض کو کس قسم کی غذا دینی
چاہیئے؟

ج سیال اشیاء استعمال کرائی جائیں مثلاً اسکمڈ ملک
Skimmed milk یعنی بالائی اُتارا ہوا دودھ
یا آش جو وغیرہ ساگودانہ اور چاول کے پانی میں یا
دودھ میں چوتھائی حصّہ چونے کا پانی ملاکر یا جوش
دیا ہوا سادہ پانی دینا چاہیئے۔

س (۱۱) اس غرض سے کہ اس مرض کا اثر دوسرے
لوگوں کو نہ ہو مریض کے فضلات کی نسبت کیا عمل

کرنا چاہیئے ؟

ج مریض کے فضلات ایک ظرف میں جمع کئے جائیں جس میں فنائل یا کوئی دوسری دوا دافع عفونت ڈالی گئی ہو اور اُن کو آبادی سے دُور دفن کرا دینا یا جلوا دینا چاہیئے ۔

س (۱۲) مریض کے چھونے کے بعد تیمار دار کو کیا احتیاط کرنی چاہیئے ؟

ج چاہیئے کہ مریض کو چھونے کے بعد فوراً اپنے ہاتھ دھو ڈالا کرے

س (۱۳) مریض کے کمرے کو کس طرح ڈس انفکٹ کرنا چاہیئے ؟

ج دیواروں کو پر کلورآئیڈ آف مرکری لوشن Perchloride of Mercury Lotion سے دھوکر پھر چونے کی پُتائی کرا دینی چاہیئے ۔

س (۱۴) اس بخار کا ٹیکہ لینے سے آدمی کتنے عرصہ تک اس کے حملہ سے محفوظ رہتا ہے ۔

ج ایک سال تک ۔

فصل ششم

ڈسنٹری Dysentry پیچش



س پیچش کس مرض کو کہتے ہیں ؟

ج آنتوں کے اندرونی حصوں میں خراش ہو کر سوزش ہو جانے کو پیچش کہتے ہیں -

س یہ کس قسم کا مرض ہے ؟

ج متعدی -

س اس مرض کی علامات کیا ہیں ؟

ج اس میں اوّل آؤں یا خون یا دونوں آنے لگتے ہیں، ابتدائی علامتیں دستوں کا آنا، پیٹ میں مروڑ اور سوزش ہونا، اور متلی ہے کبھی بخار بھی آجاتا ہے -

س یہ مرض کن اسباب سے پیدا ہوتا ہے ؟
ج کثیف دودھ، خراب غذا، یا ناصاف پانی سے جب موسم یکایک گرم یا سرد ہوجاتا ہے تو اُس وقت بھی پیچش کی بیماری ہوجاتی ہے قبض کا رہنا اور شراب کا استعمال اور سبز ترکاری کا عرصہ تک استعمال نکرنا بھی اس مرض کے پیدا ہونے کے اسباب ہیں۔
س پیچش کا ٹیکہ کیسا ثابت ہوا ہے۔
ج بہت مفید۔
س پیچش سے بچنے کے لئے کیا احتیاط کرنی چاہیئے؟
ج دیرہضم اور تیز خراش پیدا کرنے والی غذا سے تیز سردی سے پرہیز کرنا چاہیئے۔
س پیچش میں کن غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہیئے ؟
ج روٹی، سُرخ مرچ تیز چیزیں گوشت مٹھاس نشاستہ دار اشیا مثلاً آلو وغیرہ اور روغنی اشیاء۔
س اس مرض میں اور کیا احتیاط کرنی چاہیئے ؟

ج زیادہ حرکت نہیں کرنی چاہیئے۔

س اس مرض کے مریض کی اجابت کی نسبت کیا عمل کرنا چاہیے

ج چونکہ یہ مرض متعدی ہے اس لئے مریض کی اجابت کو فوراً دبوا دینا چاہیئے یا جلا دینا چاہیئے قدمچوں پر فنائل یا دوسری دافع عفونت دوا ڈالنی چاہیئے

س پیچش ہو جانے پر اگر ڈاکٹر یا حکیم نہ ملیں تو فوراً کیا تدبیر کرنی چاہیئے ؟

ج کیسٹر آئل Caster Oil اور کیسٹر آئل املشن Caster Oil Emulsion دینا چاہیئے۔ اس کی دینے کی ترکیب کتاب میں لکھی ہوئی ہے۔

س اس مرض میں کونسا علاج زیادہ اچھا ہوتا ہے ؟

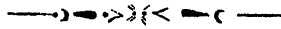
ج یونانی علاج۔

س یونانی علاج میں عموماً کیا چیز دی جاتی ہے ؟

ج اسپغول مسلم اور چہار تخم۔

فصل ہفتم

کھانسی



س کھانسی کن وجوہ سے پیدا ہوتی ہے ؟

ج محض سردی یا محض گرمی یا راہ تنفس میں سرد ہوا یا غبار وغیرہ پہنچ جانے سے. زکام و نزلہ سے مرطوب موسم سے۔

س کونسی کھانسی خوفناک سمجھی جاتی ہے ؟

ج جس کا تعلق پھیپھڑوں سے ہوتا ہے۔

س کھانسی کتنے طرح کی ہوتی ہے ؟

ج دو طرح کی یعنی خشک اور تر۔

س کھانسی میں کن چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیئے ؟

ج چکنائی اور ترش چیزوں سے۔
س کھانسی معلوم ہوتے ہی کیا تدبیر کرنی چاہیئے؟
ج اگر قبض ہو تو اُسے رفع کرکے لعوق سپستاں یا رب السوس وغیرہ کا استعمال شروع کردیا جائے اگر اس سے نہ جائے تو طبیب یا ڈاکٹر سے فوراً رجوع کیا جائے۔
س بچوں کی کالی کھانسی کی کیا علامات ہیں؟
ج بچوں کو کھانستے کھانستے قے ہو جاتی ہے اور سانس کھینچنے لگتا ہے اور گاڑھا بلغم لس دار نکلتا ہے۔
س کالی کھانسی میں کونسی چیزیں مفید ہوتی ہیں؟
ج مکھن اور شہد یا مکھن اور بادام اس کے علاوہ سیاہ مینا یا سیاہ مرغی کا گھی۔
س یہ کھانسی کتنے عرصہ میں اچھی ہوتی ہے؟
ج عموماً چھ ہفتے کے بعد۔
س اس کھانسی کے بلغم کی نسبت کیا احتیاط کرنی

چاہیئے اور کیوں ؟

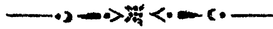
ج ڈبوا دینا یا جلوا دینا چاہیئے کیونکہ اس کھانسی
کی چھوت بلغم کے ذریعہ پھیلتی ہے ۔

س بچوّں میں اس کھانسی سے کس مرض کے ہونیکا
اندیشہ ہوتا ہے ؟

ج نمونیا Pneumonia کا

فصل ہشتم

افتھلمیا Ophthalmia آشوب چشم



س آشوب چشم کے کیا اسباب ہیں؟

ج اکثر گرمی یا سردی سے ہوتا ہے لیکن کبھی مادی بھی ہوتا ہے۔

س کیا یہ مرض متعدی ہے؟

ج ایک قسم کا آشوب چشم متعدی ہوتا ہے۔

س اس مرض میں کھانے کی کن چیزوں سے پرہیز کرنا ضروری ہے؟

ج گرم ترش بادی اور سودا پیدا کرنے والی چیزوں سے

س اس مرض میں اور کیا احتیاطیں کرنی چاہئیں ؟
ج دھوپ میں چلنا پھرنا نہیں چاہیئے نیز چلنا بھی مضر ہے کان یا سر میں تیل ڈالنا بھی بُرا ہے سخت محنت کا کام بھی نہیں کرنا چاہیئے لکھنے پڑھنے سے قطعی احتیاط رکھنی چاہیئے۔ لمپ آنکھوں کے سامنے نہ رہے۔

آنکھوں پر دن میں سبز پٹی یا سبز چشمہ لگا رہے۔

باب سوم

تیمارداری

فصل اوّل

اصول تیمارداری سے واقفیت کی ضرورت اور عدم واقفیت کے نقصانات کی چند مثالیں

نوٹ ۔ اس باب میں چند واقعات کا ذکر ہے جن کے لئے سوال و جواب کی ضرورت نہیں ہے۔ مگر یہ نہایت دلچسپ واقعات ہیں جن کے پڑھنے سے ظاہر ہوتا ہے کہ اصول تیمارداری سے واقف ہونا کس قدر ضروری ہے ۔

فصل دوم

مریض کے کمرہ۔ لباس اور جسم وغیرہ کی احتیاط و صفائی اور حالت کی نگرانی

س مریض کا کمرہ کیسی حالت میں ہونا چاہیئے؟
ج خوب صاف ہوادار اور روشن۔
س سردی میں جب کمرہ گرم رکھنے کی ضرورت ہو تو کیا کرنا چاہیئے؟
ج انگیٹھی میں آگ روشن رکھی جائے لیکن آگ باہر سے جلا کر لائی جائے اور پلنگ سے فاصلہ پر رکھی جائے اور جب تک آگ رہے دروازہ بند نہ رکھا جائے۔
س گرمی میں جب کمرے کا سرد رکھنا ضروری ہو اور

خس وغیرہ کی ٹٹیاں لگانا مریض کے لئے مضر ہو تو کیا کرنا چاہیئے ؟

ج سیاہی مائل سبز کتان کا پردہ لٹکایا جائے۔

س مریض کا پلنگ کمرہ میں کس جگہ رکھنا چاہیئے ؟

ج ایسی جگہ رکھنا چاہیئے جہاں ہوا کا جھونکا (ڈرافٹ) نہ لگے اور دیوار سے لگا کر یا دروازے کے سامنے نہ رکھا جائے۔

س مریض کا پلنگ کیسا ہونا چاہیے ؟

ج چوڑا ہونا چاہیئے تاکہ بستر یا چادر بدلنے میں آسانی ہو اور یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ پلنگ ڈھیلا نہ ہو جائے اور بستر پر سلوٹیں اور سخت تکئے نہ ہوں۔

س کمرہ میں پلنگ کے علاوہ مریض کے واسطے اور کیا رکھنا چاہیئے ؟

ج دو ایک آرام کرسیاں اور ایک گھنٹی تاکہ مریض کو بلانے کے لئے چیخنا نہ پڑے۔

س بیمار کے کمرے میں اور کن لوگوں کو سونا چاہیئے ؟
ج کسی اور آدمی کو ہرگز نہ سونا چاہیئے لیکن اگر مریض کی خبرگیری کے واسطے رہنے کی ضرورت ہو تو دو تین آدمیوں کو باری باری سے رہنا چاہیئے۔
س مریض کے کمرے کا فرش کیسا ہونا چاہیئے۔
ج فرش قالین وغیرہ کا نہ ہونا چاہیئے بلکہ روغنی ٹاٹ یا سیتل پاٹی کا ہو جو نم کپڑے سے پونچھا جا سکے۔
س مریض کے مستعمل پارچوں اور خارج شدہ فضلات کی نسبت کیا کرنا چاہیئے ؟
ج کمرے سے باہر کر کے دافع عفونت دواؤں میں یا پانی میں ڈال دینا چاہیئے۔
س مریض کا جسم روزانہ کس طرح صاف کرنا چاہیئے ؟
ج ڈاکٹر یا طبیب سے اجازت لے کر روزانہ صابون اور گرم پانی سے دھو دینا چاہیئے۔
س مریض کے دانتوں اور بالوں کی صفائی کس طرح کرنی چاہیئے

ج اگر ممکن ہو تو مریض کو مسواک یا برش یا منجن استعمال کرایا جائے اور بالوں میں کنگھا دیا جائے۔

س مریض کو سکون اور خاموشی کی ضرورت ہوتی ہے لہذا تیمار دار کو اس بارے میں کیا کرنا چاہیئے ؟

ج اس کو یہ انتظام کرنا چاہیئے کہ شور وغل اور چیخ پکار اور آدمیوں کا ہجوم مریض کے کمرے میں نہو نیز نوکروں کو ہدایت کی جائے کہ ایسا جوتہ استعمال کریں جس میں آواز نہ ہو۔

س طبیب یا ڈاکٹر مریض کے متعلق جو ہدایت کرے اسکی نسبت تیمار دار کو کیا چاہیئے ؟

ج تیمار دار کو چاہیئے کہ اُس کو اچھی طرح سمجھ لے بلکہ بہتر یہ ہے کہ کسی یادداشت کی کتاب پر درج کرے۔

س رقیق دوا کے لئے کس قسم کا برتن کام میں لانا چاہیئے

ج شیشی یا چینی کے برتن۔

س اگر دن میں کئی مرتبے کی دوا ہو اور کسی وقت ناغہ

ہو جائے تو پھر کس قدر خوراک دینی چاہیئے ؟

ج صرف اس قدر جو ایک وقت کے لئے مقرر ہو یہ نہیں
کہ خوراک کو دوچند کر کے دیدیا جائے ۔

س دوا دیتے وقت شیشی کو کیوں ہلانا چاہیئے ؟

ج تاکہ جو دوا نیچے جمی ہوئی ہے وہ مل جائے ۔

س یونانی ادویہ کی مقداروں کی نسبت کس طرح
اطمینان کر لینا چاہیئے ؟

ج وزن کرنے کا کانٹا اپنے یہاں رکھنا چاہیئے اور اس
پر دوا کو وزن کر لینا چاہیئے ۔

س پیسنے وغیرہ سے پہلے یونانی مفرد دواؤں کی نسبت
کیا احتیاط کرنی چاہیئے ؟

ج پیسنے یا جوش دینے یا بھگونے سے پہلے ان کو صاف
کر لینا چاہیئے ۔

س یونانی دواؤں کو کس قسم کے برتن میں جوش دینا
چاہیئے ؟

ج قلعی کے یا ایلومینیم کے برتن میں۔

س یونانی دواؤں کو کس قسم کے برتن میں بھگونا چاہیئے؟

ج چینی یا کانچ یا ایلومینیم کے برتن میں۔

س دوا پینے کا پتھر کس قسم کا ہونا چاہیئے؟

ج سخت قسم کا۔

س لیپ اور پینے کی دوا کے پتھر ایک ہونے چاہئیں یا جُدا جُدا۔

ج جُدا جُدا ہونے چاہئیں۔

س شربتوں کی نسبت کیا احتیاط کرنی چاہیئے؟

ج شربت نہایت اطمینان کے بعد لینا چاہیئے یا مکان پر بنانا چاہیئے۔

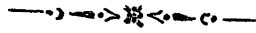
س جب کھانے اور مَلنے کی دوائیں اور زہریلی اور غیر زہریلی دوائیں ہوں تو ان کو کس طرح رکھنا چاہیئے؟

ج پاس پاس نہیں رکھنا چاہیئے بلکہ الگ الگ رکھنا چاہیئے۔

س دوا پلانے کے وقت کیا احتیاط کرنی چاہیئے
تاکہ غلط دوا نہ دیدی جائے ؟
ج دوا کبھی اندھیرے میں نہ دیدی جائے بلکہ روشنی
میں پرچہ ترکیب استعمال پڑھنے کے بعد پلائی جائے
س یونانی علاج میں ڈاکٹری علاج میں یونانی کو
خلط ملط کر دینا یا کسی عطائی کی دوا دینا کیسا ہے؟
ج اگرچہ یہ تدبیر کبھی مفید بھی ہوتی ہو لیکن اکثر سخت
مُضر ہوتی ہے۔
س مریض کا لباس کب کب تبدیل کرنا چاہیئے ؟
ج روزانہ ورنہ دوسرے تیسرے دن۔
س مریض کو کس طرح کا لباس پہنانا چاہیئے ؟
ج موسم اور مرض دونوں کا خیال رکھ کر لباس
پہنایا جائے لیکن یہ ضروری ہے کہ لباس ڈھیلا
اور نرم ہو۔

فصل سوم

غسل



س بخار والے کو ٹھنڈے پانی سے کب غسل کرانا چاہیئے؟

ج جب ڈاکٹر کی رائے ہو۔

س اس غسل سے کیا فائدہ ہوتا ہے؟

ج یہ غسل بہت فرحت پیدا کرتا ہے۔

س اس غسل کے کرانے کا کیا طریقہ ہے؟

ج ٹھنڈے پانی میں اسفنج کو تر کرکے تمام جسم کو دھونا چاہیئے اور مریض کو ایسے بستر پر لٹانا چاہیئے جو نمی کو جذب نہ کر سکتا ہو۔ بعد ازاں ملائم تولیے

جسم کو خشک کر لینا چاہیئے۔

س اگر کسی بچہ کو تیز بخار آتا ہو تو اس کو کس طرح غسل کرانا چاہیے

ج اس کو چادر پر لٹا کر آہستہ آہستہ سو درجے کے گرم پانی والے ٹب میں اُتارنا چاہیئے پھر سرد پانی یا برف کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے پانی میں ملاتے رہنا چاہیئے یہاں تک کہ پانی کا ٹمپریچر اسّی درجہ تک ہو جائے۔ دس پندرہ منٹ سے زیادہ دیر تک غسل نہ کرنے دیا جائے اور اور جسم کو فوراً خشک کر کے چادر اوڑھا کر تھوڑا میٹھا تیل جسم پر مل دیا جائے۔

س بخار کے مریضوں کے لئے چادر کیسی ہونی چاہیئے؟

ج ہلکی اور جوف دار۔

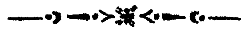
س قلنج یا آنتوں کی مروڑ میں اور بچوں کو بحالت تشنج کس پانی سے اور کس طرح غسل دینا چاہیئے؟

ج گرم پانی سے جس کا ٹمپریچر ۹۸ سے ۱۰۰ درجہ تک ہو غسل دینا چاہیئے۔ مریض کو تین منٹ سے

پانچ منٹ تک گرم پانی میں بیٹھنا چاہیئے اور
پانی اتنا ہونا چاہیئے کہ جسم کے اوپر آجائے۔

فصل چہارم

ٹکور کرنا سیکنا



س ٹکور کرنا کس کو کہتے ہیں ؟
ج گرمی یا سردی کے ذریعہ سے علاج کرنے کو۔
س کس مرض میں ٹکور کرنا مفید ہوتا ہے ؟
ج درد کے دُور کرنے اور سوجن کے کم کرنے میں۔
س ٹکور کس طرح کی ہوتی ہے ؟
ج دو طرح کی۔ گرم، یا سرد۔
س گرم ٹکور کرنے کا کیا طریقہ ہے ؟
ج دو یا تین تہ فلالین کے ٹکڑے کو گرم پانی کے ٹب یا
پتیلی میں بھگو کر نچوڑ لیں۔ اور وہ اس قدر گرم ہو کہ

ہاتھ برداشت کر سکے پھر اس کو درد یا سوجن کے موقع پر فوراً لگا دینا چاہیئے اور اُسے ایسے دبیز کپڑے سے ڈھک دیا جائے جو تولیہ سے دُونا دبیز ہو، اگر تارپین بھی بقدر ایک چمچہ اس پانی میں ملا دی جائے تو زیادہ نفع ہوتا ہے۔ فلالین کا دوسرا ٹکڑا گرم پانی میں پڑا ہوا تیار رہنا چاہیئے اور پانچ پانچ منٹ کے بعد نیا ٹکڑا نچوڑ کر موقع درد پر رکھنا چاہیئے اور ایک یا دو گھنٹے برابر اس طرح سکنا چاہیئے۔ بعد ازاں جلد کو خشک کر کے فلالین کا خشک ٹکڑا گرم کر کے باندھ دینا چاہیئے۔

س سرد ٹکور کا کیا طریقہ ہے اور کب سرد ٹکور کرنا چاہیئے؟

ج سرد ٹکور میں بجائے گرم پانی کے سرد پانی استعمال کیا جاتا ہے۔ سوجن کے شروع میں اس سے افاقہ معلوم ہوتا ہے۔ چوٹ یا موچ آجانے میں سرد ٹکور کی ضرورت ہوتی ہے۔ کبھی برف کے ٹکڑے بھی درد کی جگہ پر

باندھے جاتے ہیں۔

س بوریک ایسڈ لوشن Boric and Lotion کیسے بنتا ہے اور کب استعمال کیا جاتا ہے؟

ج ایک چمچہ بوریک ایسڈ کو ایک بوتل گرم پانی میں ملانے سے اچھا لوشن تیار ہوتا ہے۔ ورم پر ٹکور کرنے یا زخموں کو دھونے یا اوپر سے ٹپکانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ لوشن زخم اور پھوڑوں وغیرہ کے مواد کے بہا دینے میں پلٹس Poultice کا کام دیتا ہے اس کی ترکیب یوں ہے کہ ایک ملایم کپڑے کو جوش دیکر اور لوشن میں تر کرکے موقع درد پر رکھا جائے اور اوپر سے کسی ریشمی کپڑے میں تیل چپڑ کر لپیٹ دیا جائے۔

فصل پنجم

پلٹس باندھنا

س پلٹس کے بنانے اور لگانے کا کیا طریقہ ہے ؟
ج السی کو کچل کر کھولتے ہوئے پانی میں پکایا جائے اور ایک فلالین کے ٹکڑے پر موٹی موٹی ضماد کی طرح پھیلا دیا جائے جب اس میں اس قدر گرمی باقی رہے کہ وہ آسانی سے برداشت ہو سکے تو اسے جِلد پر رکھکر پٹی سے باندھ دیا جائے۔
س اُلسی کے سوا اور کن چیزوں کی پلٹس ہوتی ہے اور ان کے استعمال کا کیا طریقہ ہے ؟
ج چاول، آٹے یا چوکر کی۔ اس کے استعمال کا بھی وہی

طریقہ ہے جو السی کی پلٹس کا ہے۔

س پلٹس میں رائی کب ملانا چاہیئے اور کیوں ؟

ج درد اور خون جم جانے کی حالت میں رائی ملا دینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

س پلٹس کتنی کتنی دیر کے بعد بدلنی چاہیئے ؟

ج ہر بیس منٹ یا نصف گھنٹے کے بعد تاکہ جسم پر ٹھنڈی یا خشک نہ ہونے پائے۔

س جب کسی اندرونی عضو مثلاً پھیپھڑوں یا آنتوں کی سوزش میں پلٹس لگانی ہو تو اس کا کیا طریقہ ہے ؟

ج مقام ماؤف پر موٹی فلالین کا ایک ٹکڑا رکھکر اس پر گرم گرم پلٹس رکھدیں مگر یہ احتیاط کرنی چاہیئے کہ بہت تیز گرم نہ ہو۔

س پتلی پلٹس اچھی ہوتی ہے یا گاڑھی اور کیوں ؟

ج پتلی کی نسبت گاڑھی اچھی ہوتی ہے کیونکہ وہ دیر تک گرم رہتی ہے۔ لیکن مریض اس کی برداشت نہ کر سکے تو پتلی پلپٹس لگا کر اس پر تھوڑی سی روئی رکھکر باندھ دیں۔

فصل ششم

پلسٹر Blister یا آبلہ انگیز دوا لگانا



س آبلہ اُٹھانے کے کیا طریقے ہیں ؟

ج آبلہ ۲ طریقوں سے اُٹھایا جاتا ہے یعنی تیلنی مکھی کے پلسٹر Plaster سے اور لائکر لیٹی Liquor Litty (سیال) کے لگانے سے۔

س تیلنی مکھی کا پلسٹر کس طرح لگایا جاتا ہے ؟

ج جس مقام پر پلسٹر لگانا ہو اس جگہ کے مطابق موٹے کاغذ کا ٹکڑا کاٹ کر اس پر چھری وغیرہ سے پلسٹر کی دوا پھیلا کر اور مقام ماؤف کو صابن سے دھو کر خشک کر کے اس پر لگا دیں اور اوپر سے ذرا سی روئی یا لمن رکھکر

باندھ دیں آٹھ دس گھنٹے کے بعد آبلہ اُٹھ آتا ہے
جس میں سوراخ کرکے یا جس کو کاٹ کر پانی نکال
دیتے ہیں اور پھر اس پر مکھن یا سادہ مرہم لگا دیتے ہیں

س لائیکر لیٹی Liquor Litty کے لگانے کا کیا طریقہ ہے ؟

ج جہاں یہ دوا لگانی ہو وہاں پہلے سیاہی سے نشان
کرلیں اور پھر نشان کے اندر ہی اندر اس دوا کو لگائیں

فصل ہفتم

جونکیں لگانا

س جونکیں کس لئے لگائی جاتی ہیں ؟
ج بعض امراض میں خون نکالنے کے لئے ۔
س کس علاج میں جونکوں کا رواج ہے ؟
ج یونانی علاج میں ۔
س جونکیں جسم کے کس مقام پر اور کتنی لگوانی چاہئیں ؟
ج جس مقام پر اور جتنی معالج نے بتائی ہوں ۔
س کن لوگوں کو جونکیں نہیں لگانی چاہئیں ؟
ج کمزور بچوں اور ضعیف اشخاص کو ۔
س ایک معمولی جونک کس قدر خون پی جاتی ہے ؟

ج قریب دو تولہ کے۔

س ایک سال کے بچے کو کتنی جونکیں لگائی جاسکتی ہیں؟

ج ایک یا دو۔

س ایک سال کی عمر کے بعد فی سال کتنی جونکیں زیادہ کرنی چاہیئں؟

ج فی سال ایک جونک کے حساب سے۔

س جو جونکیں لگوانی ہوں اُن کی نسبت کیا اطمینان کرلینا چاہیئے؟

ج جو جونکیں لگوانی ہوں اُن کی نسبت پہلے پورا اطمینان کریں کہ وہ کسی ایسے مریض کو نہ لگ چکی ہوں جو کسی متعدی بیماری میں مبتلا ہو۔

س جونکیں جسم کے کس حصہ پر لگانی چاہیئں؟

ج جونکیں ہمیشہ ایسے حصہ جسم پر لگانی چاہیئں جس کے نیچے ہڈی ہو کیونکہ جونک اُتارنے کے بعد وہاں اُنگلی یا گدی وغیرہ سے دبائیں تو خون فوراً بند ہو جاتا ہے۔

س جسم کے کس حصّہ پر جونکیں نہیں لگانی چاہئیں ؟

ج خاص مقام سوزش پر یا زہریلے زخموں کے اردگرد یا ایسے مقام پر جہاں جلد کے نیچے درید ہو جونک نہ لگانی ہیئے۔

س اس غرض سے کہ جونکیں جسم پر لگ جائیں کیا کرنا چاہیئے

ج (۱) جہاں جونکیں لگانی ہوں اس مقام کو پہلے آب گرم سے دھو لینا چاہیئے پھر بلاٹنگ پیپر Blotting Paper کے ایک ٹکڑے میں چند سوراخ کر کے اسے اس مقام پر رکھیں اور اس پر جونکیں رکھ کر اوپر سے ایک گلاس وغیرہ سے دبا کر رکھیں جونکیں خودبخود کاغذ کے سوراخوں میں سے جسم پر لگ جائیں گی (۲) بعض وقت جونک نہیں لگا کرتی ایسی صورت میں جہاں جونک لگانی ہو وہاں قدرے شکر پانی میں ملا کر یا قدرے بالائی مل دیں یا سوئی سے ذرا سا خون نکال دیں پھر جونک لگائیں تو ضرور لگ جائے گی۔ سیاہ مٹی

یا مکھن کے لگانے سے بھی جونک جلد لگ جاتی ہے -

س جب جونک خون پی چکنے کے بعد خود بخود نہ اُترے تو
اُس کو کس طرح اُتارنا چاہیئے ؟

ج خون پی چکنے کے بعد اگر جونک خود بخود نہ اُتر جائے تو
اسے زور سے کھینچکر یا جھٹکا دے کر نہ اُتاریں بلکہ ذراسا
پسا ہوا خشک نمک چھڑ دینے سے وہ خود بخود چھٹ جائیگی

س رات کے وقت جونکیں کیوں نہیں لگانی چاہیئں ؟

ج سوائے اشد ضرورت کے رات کے وقت جونکیں نہ لگوائیں
کیونکہ شب کو خون کا جاری رہنا خطرناک ہوتا ہے اور
خون کا بند کرنا بھی مشکل ہوتا ہے -

س اگر خون بند نہ ہو تو کیا کرنا چاہیئے ؟

ج اگر اُنگلی یا گدی کے دباؤ سے خون بند نہ ہو تو پھٹکری
کا باریک سفوف یا میدا یا ماٹیکو کا سفوف
چھڑک دیں یا ٹنکچر اسٹیل Tincture Steel میں روئی
تر کرکے لگا دیں -

فصل ہشتم

فصد لینا

س فصد لینے سے کیا مراد ہے؟
ج فصد ایک قسم کا اپریشن یعنی عمل جرّاحی ہے جو رگوں پر کیا جاتا ہے اور خاص مقدار میں خون نکالا جاتا ہے۔
س کس طریقہ کے علاج میں فصد لینے کا رواج ہے؟
ج یونانی طریقہ کے علاج میں۔
س فصد لینے میں کیا احتیاطیں کرنی چاہئیں؟
ج فصّاد ہوشیار اور تجربہ کار شخص ہونا چاہیئے نشتر

کو گرم پانی سے خوب دُھو لینا چاہیئے۔ کپڑا جو رگ کے مُنہ پر رکھا جائے نیا اور سفید بغیر کلف کے ہونا چاہیئے۔ بتلائی ہوئی مقدار سے زیادہ خون نہ نکالا جائے۔ جس عضو کے رگ کی فصد لی جائے اُس کو حرکت نہ دی جائے۔



فصل نہم

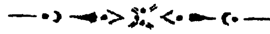
مُسہل کی احتیاطیں

س مُسہل کے بعد کیا احتیاطیں کرنی چاہئیں ؟
ج مسہل کے بعد ثقیل اور تیز چیزیں نہیں کھانی چاہئیں دو چار دن گوشت روٹی سے پرہیز کرنا چاہیئے اور جسمانی ورزش اور دماغی محنت بھی نہ کرنی چاہیئے۔

س مُسہل کس وقت پلانا چاہیئے ؟
ج علی الصباح تاکہ اگر دست نہ آئیں تو ٹھنڈے وقت میں ہی اور دوائیں جو بطور مدد کے دی جاتی ہیں مریض پی سکے۔

فصل دہم

عمل۔حقنہ۔دستور۔پچکاری



س عمل کن صورتوں میں دیا جاتا ہے؟

ج ۱) سخت قبض یا درد قولنج وغیرہ میں اس عمل سے پیٹ کا صاف کرنا مقصود ہوتا ہے (۲) دوسرا عمل غذائی ہوتا ہے یہ اس وقت دیا جاتا ہے جب مسلسل متلی ہو یا غذا ہضم نہوتی ہو

س پیٹ کے صاف کرنے کا عمل کس طرح تیار کیا جاتا ہے؟

ج عموماً گرم پانی میں صابون یا روغن زیتون ملایا جاتا ہے۔

س عمل غذائی کس طور پر تیار کیا جاتا ہے؟

ج یہ عمل انڈے کی سفیدی دودھ اور ارا روٹ یا دیگر اجزا سے بنایا جاتا ہے

س غذائی عمل دینے سے پہلے کیا کرنا چاہیئے؟

ج نمکین گرم پانی سے پیٹ کو صاف کر لینا چاہیئے۔

فصل یازدہم

روغن کی مالش

س روغن کی مالش کی کب ضرورت ہوا کرتی ہے ؟

ج کم خوابی اور اعصابی شکایت ہیں اور بعض امراض کے بعد کمزوری میں جب تولید خون کم ہوجاتی ہے۔

س روغن کی مالش کس طرح کرنی چاہیئے ؟

ج مریض کو کمبل پر لٹا کر اور اُس کے مُنہ کو کھُلا رکھکر اُس پر کمبل کو چاروں طرف سے اُڑھا دینا چاہیئے اور پھر اُس کے جسم پر کمبل کے اندر سے روغن کی مالش کرنی چاہیئے۔

فصل دوازدہم

مریض کی غذا

س مریض کو کس قدر غذا دینی چاہیئے ؟
ج جس قدر وہ ہضم کر سکے ۔
س مریض کی غذا کیسی ہونی چاہیئے ؟
ج سریع الہضم ۔
س مریض کو کب گرم یا تیز گرم غذا دینی چاہیئے اور کب ٹھنڈی غذا دینی چاہیئے ؟
ج ضعف میں گرم یا تیز گرم غذا دینی چاہیئے اور جب سیلان خون کا احتمال ہو تو ٹھنڈی غذا دینی چاہیئے ۔
س سخت ضعف و نقاہت کی صورت میں کس قدر غذا

اور کتنی دیر کے بعد دینی چاہیئے ؟

ج اگر ڈاکٹر نے کوئی ہدایت نہ کی ہو تو بمقدار ایک ایک چمچہ ہر آدہ گھنٹے کے بعد یا دو دو چمچہ ایک ایک گھنٹے کے بعد دینی چاہیئے۔

س اگر مریض کوئی خاص غذا مانگے تو دینی چاہیئے یا نہیں؟

ج دینی چاہیئے بشرطیکہ مضر نہ ہو۔

س اگر مریض کے کھانے سے کچھ غذا بچ رہے تو اُس کو کیا کرنا چاہیئے ؟

ج اگر دوسرے وقت کھلانے کے لایق نہ ہو تو پھینک دینا چاہیئے۔

س منشی اشیا مثلاً شراب وغیرہ مریض کو دینا چاہیئے یا نہیں ؟

ج بغیر حاذق معالج کی تجویز کے ہرگز نہ دینا چاہیئے۔

س مریض کو کس طرح کا دودھ کھانے کے لئے دینا چاہیئے ؟

ج بیماری میں خالص دودھ کم ہضم ہوتا ہے اس لئے پانی ملاکر یا ملائی اُترا ہوا دودھ دینا چاہیئے۔

س دودھ کے ساتھ ملا کر کن چیزوں کا دینا مریض کے لئے اکثر مفید ہوا کرتا ہے ؟

ج چاول کا پانی یا یخنی یا انڈے کی سفیدی ۔

س دودھ اور دیگر غذائیں جو قے ہو کر خارج ہو جاتی ہیں ان کو کس طرح دینا چاہیئے تاکہ ہضم ہو جائیں ؟

ج برف میں ٹھنڈا کر کے دینے سے اکثر ہضم ہو جاتی ہیں ۔

س کن حالتوں میں بجائے سرد کے گرم پانی پلانا چاہیے ؟

ج زیادہ نقاہت یا اسہال کی حالتوں میں ۔

س جو مریض بہت ہی کمزور ہوں اُن کو غذا کے لئے کیوں اُٹھانا یا بٹھانا نہ چاہیئے ؟

ج کیونکہ قلب کی حرکت بند ہو جانے سے غشی یا موت کے واقع ہونے کا اندیشہ ہے ۔

س ایسی حالت میں غذا کس طرح کھلانی چاہیئے ؟

ج فیڈنگ کپ Feeding Cup یا چمچہ سے ۔

—·—>*<—·—

فصل سیزدہم

بعض انگریزی غذاؤں کی ترکیب

اس فصل میں بعض انگریزی غذاؤں کی ترکیب لکھی ہے اس کو کتاب سے یاد کرو۔

فصل چہاردہم

ڈس انفکیٹ Disinfect یعنی کثافت وعفونت کو زائل کرنا

س متعدی امراض کس کو کہتے ہیں ؟
ج متعدی امراض وہ ہیں جن میں مریض کے جسم سے جاندار جراثیم خارج ہو کر دوسروں کے جسم میں منتقل ہو کر بیماری پھیلاتے ہیں۔
س یہ جراثیم مریض کے جسم سے کس طرح خارج ہوتے ہیں؟
ج مریض کی جلد یا اُس کے استفراغ یا بول و براز یا پھیپھڑوں یا تھوک وغیرہ کے ذریعہ سے۔
س متعدی امراض کے جراثیم کے ہلاک کرنے کی دواؤں کو کیا کہتے ہیں ؟

ج ڈس انفکٹنٹ Disinfectant یعنی مزیل عفونت یا مطہر

س مریض کے جسم کے ڈس انفیکٹ کرنے کا کیا طریقہ ہے؟

ج جلدی امراض مثلاً چیچک یا خارشت میں جسم کو روزانہ گرم پانی میں صابون ملاکر آہستہ آہستہ دھونا چاہیئے اور ملائم چیزوں سے جسم کو آہستہ آہستہ خشک کرنا چاہیئے بعد ازاں ایک ڈرام رقیق کاربولک ایسڈ Carbolic acid کو پانچ آؤنس روغن زیتون یا میٹھے تیل میں ملاکر سارے جسم پر لگانا چاہیئے۔

س تھوک اور بول و براز کے ڈس انفیکٹ کرنے کا کیا طریقہ ہے؟

ج تھوک یا بول و براز کو ایسے ظرف میں اٹھایا جائے جس میں تیز فنائل ڈالی گئی ہو اور فوراً دور ہٹا دیا جائے یا دور جلتی ہوئی آگ میں ڈلوا کر جلوا دیا جائے یا مکان سے دور تین چار فٹ کے گہرے گڈھے میں نصف سیر چونا ملاکر دفن کر دیا جائے۔

س آئی زال Izal کیا چیز ہے اور اس کے کیا فوائد ہیں؟

ج آئی زال Izal ایک مفید ڈس انفیک ٹینٹ ہی
پانی میں ملاکر ہیضہ پیچش اور موتی جھرہ کے زمانہ میں
ڈس انفیکٹ کرنے کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جن
مریضوں کو صحت ہوگئی ہو اُن کو چاہیئے کہ صابون اور
پانی سے غسل کریں اور چار گیلن پانی میں ایک آونس
آئی زال ملالیں۔

س متعدی امراض کے مریضوں کے تیمارداروں اور نرسوں
کو ہاتھ دھونے میں کیا احتیاط کرنی چاہیئے؟

ج گرم پانی اور کاربولک Carbolic یا مرکری سوپ
Mercury Soap سے یا پرکلورآئیڈآف مرکری
Perchloride of Mercury کے لوشن سے ہاتھ دھونا
چاہیئے۔

س پرکلورائیڈآف مرکری Perchloride of Mercury
کا لوشن ہاتھ دھونے کے واسطے کس طرح بنتا ہے؟

ج ایک ہزار پانی کے حصّہ میں ایک حصّہ پرکلورآئیڈآف مرکری

کا ڈالنے سے۔

س مریض کے کھانے پینے کے برتنوں کو کس چیز سے دھونا چاہیئے؟

ج پرکلورآئیڈ آف مرکری کے لوشن سے مگر پانی کے دو ہزار حصے میں ایک حصہ پرکلورائیڈ ملانا چاہیئے۔

س متعدی امراض کے بیماروں کے ملبوسات کو کس طرح ڈس انفیکٹ کرنا چاہیئے؟

ج گدے اور بستر کو جلا دینا چاہیئے اور بقیہ کپڑوں کو پرکلورائیڈ آف مرکری کے لوشن میں بھگو دینا چاہیئے اور چند گھنٹوں کے بعد صاف پانی سے دھوکر کم از کم نصف گھنٹے تک جوش دے لینا چاہیئے۔

س مریض کے کمرے کو کس طرح ڈس انفیکٹ کرنا چاہیئے؟

ج ایک چھوٹے کمرے میں ۴ سے ۶ پونڈ تک چونا ایک مٹی کے برتن میں جس کا منہ چوڑا ہو بھر کر رکھنا چاہیئے اور کندھک پر قدرے اسپرٹ ڈال کر چونے پر ایک ٹونٹی

سے پانی ڈالو اور ایک انگارا گندھک پر رکھکر کمرے کو اچھی طرح بند کردو اور کئی گھنٹے کے بعد دروازوں اور کھڑکیوں کو کھول دو۔ دیواروں کو کھرچ کر از سرِ نو پتائی کرنی چاہیئے اور اگر پلاسٹر شدہ دیواریں ہوں تو پرکلورائیڈ آف مرکری کے لوشن میں تر کرکے پونچھدینا چاہیئے۔

س بدبو دُور کرنے کے واسطے کیا چیز استعمال کرنی چاہیئے؟

ج لوبان یا صندل کا بُرادہ یا اگر کی بتّی جلانی چاہیئے۔

ج سامان چوبی یا دیگر آرایشی سامان کو جو مریض کے کمرے میں ہو کس طرح ڈس انفیکٹ کرنا چاہیئے۔

ج ملایم کاربولک سوپ اور پانی ملاکر استعمال کرنا چاہیئے۔

س نعش کو کس طرح ڈس انفیکٹ کرنا چاہیئے؟

ج ۵ اگنا پانی میں تیز فنائل یا کاربولک ایسڈ ملاکر جسم کو دھو دینا چاہیئے اور کفن میں تھوڑا کوئلہ بھی رکھدینا چاہیئے لیکن مسلمانوں کے یہاں نعش کو صابون سے دھونے کے بعد گلاب اور کافور استعمال کیا جاتا ہے جس سے کافی طور پر ڈس انفیکٹ ہوجاتا ہے اور فنائل یا کاربولک ایسڈ وغیرہ کی ضرورت نہیں ہوتی۔

نوٹ:۔ چند معمولی ڈس انفیکٹ ادویہ بنانے کی ترکیب کتاب میں لکھی ہے اس کو یاد کرلو۔